



Positive
મનનું સર્જન

ગુજરાતી બેસ્ટસેલર
૧૩,૦૦૦ ઉપરાંત
નકલો વેચાઈ ચૂકી છે.

એમ. કે. ગુપ્તા

સુખમય મુક્તિ અનુભવવાનો રાજમાર્ગ

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM



Positive

મનનું સર્જન

ગુજરાતી બેસ્ટસેલર
૧૩,૦૦૦ ઉપરાંત
નકલો વેચાઈ ચૂકી છે.

એમ. કે. ગુપ્તા

સુખમય મુક્તિ અનુભવવાનો રાજમાર્ગ





આર. આર. શેઠ ઍન્ડ કંપની પ્રા. લિ.

eBook

આ પુસ્તક વિશે મહાનુભાવોનાં મંતવ્યો

અમિતાભ બચ્ચન:

મુદ્દાસર રીતે લખાયેલું આ પુસ્તક પ્રેરણાત્મક છે. લેખકને વિષયનો ઊંડો અભ્યાસ છે તે જણાઈ આવે છે. મને તે વાંચવાની ખૂબ મજા આવી.

ભૈરોસિંહ શેખાવત:

(ભૂતપૂર્વ ઉપરાષ્ટ્રપતિ)

આધ્યાત્મિકતાનો સાચો અર્થ સમજાવતું, આ જ્ઞાનવર્ધક પુસ્તક વાચકોને ખૂબ મદદરૂપ થાય તેવું છે. હું આ પ્રકાશનને શુભેચ્છાઓ પાઠવું છું.

ડૉ. કિરણબેદી:

આ મહાન પુસ્તક છે. મને આ પુસ્તક મોકલીને આપે ખૂબ સારું કામ કર્યું છે. મને આ પુસ્તક વાંચતા ખૂબ આનંદ આવશે. હું આપને સફળતા મળે તેવી શુભેચ્છા પાઠવું છું.

સ્વામી રામદાસ:

(દિવ્યયોગ મંદિર, હરદ્વાર)

આપે જે સુંદર પ્રયત્ન કરી આ પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે તે માટે અભિનંદન. જીવનના દરેક ક્ષેત્રના માનવીઓને કામ લાગે તેવું આ પુસ્તક સરળ, સચોટ અને રસાળ શૈલીમાં લખાયું છે તે ખૂબ સારી વાત છે. આ પુસ્તક અધિકારીઓ, ટૅક્નોલૉજિસ્ટો, વિજ્ઞાનીઓ અને એક્ઝિક્યુટિવ્સને પણ ખૂબ મદદરૂપ થાય તેવું છે. આ પુસ્તક આજના સમયની માંગ છે.

જોગીન્દર સિંહ:

(આઈ.પી.એસ. અને સીબીઆઈના પૂર્વ વડા)

આ પુસ્તક જકડી રાખે તેવી રીતે લખાયેલું છે અને તેમાં જીવનના બધાં જ પાસાંઓને વણી લેવામાં આવ્યાં છે. મને ખાતરી છે કે જે

કોઈ આ પુસ્તક વાંચશે તેને અવશ્ય લાભ થશે જ.

“Positive મનનું સર્જન” એ જાણીતા લેખક શ્રી એમ. કે. ગુપ્તાની અનન્ય કૃતિ છે. જેઓએ વ્યક્તિના વ્યવહારિક જીવમાં સુખ અને શાંતિ કેવી રીતે આવે તે ઉપર ઘણા પુસ્તકો લખ્યા છે.

આ પુસ્તકમાં લેખક તમને Positive મનના સર્જન દ્વારા સુખમય જીવનના રાજમાર્ગ તરફ દોરી જાય છે. તેઓના અનુભવ પ્રમાણે મુક્તિ અથવા મુક્ત અવસ્થા એ જ સુખી જીવનની મહેક છે. સુખ અને મુક્તિ એકબીજા સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલા છે. લેખક આ પુસ્તકમાં સાચી મુક્તિ અને કહેવાતી, મન પ્રમાણે વર્તવાની, બનાવટી મુક્તિ વચ્ચેનો ભેદ આપણને સુંદર રીતે બતાવે છે. સાચી મુક્તિ પામેલો મનુષ્ય પોતાના સંજોગોનો માલિક હોય છે જ્યારે બનાવટી મુક્તિમાં રાચતો મનુષ્ય પોતાની તૃષ્ણાઓ-વાસનાઓનો ગુલામ હોય છે. જોકે એવા મનુષ્યનો બાહ્ય દેખાવ તો એવો હોય છે કે જાણે તે મુક્ત છે!

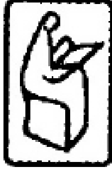
આ પુસ્તક અત્યંત જુદી જ ઢબે લખાયેલું પુસ્તક છે જે આ પ્રકારના પુસ્તકોથી તદ્દન અલગ તરી આવે છે. એક વખત હાથમાં લીધા પછી વાચક આ પુસ્તકના નિરાળા પ્રવાહમાં વહેતો વહેતો લેખકના સ્પંદનો અને તેમતની સુગંધિત હાજરીને સુપેરે અનુભવે છે.

Positive મનનું સર્જન

સુખમય મુક્તિ અનુભવવાનો રાજમાર્ગ બતાવે છે.

એમ. કે. ગુપ્તા

ભાવાનુવાદ : આદિત્ય વાસુ



આર. આર. શેઠ ઍન્ડ કંપની પ્રા. લિ.

પુસ્તક પ્રકાશક અને વિક્રેતા

૧૧૦/૧૧૨, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ

અર્થબાગ

મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૨

ટેલિ. (૦૨૨) ૨૨૦૧૩૪૧

'દ્વારકેશ'

રૉયલ ઍપાર્ટમૅન્ટ પાસે, ખાનપુર

અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧

ટેલિ. (૦૭૯) ૨૫૫૦૬૫૭૩

Web: www.rrsheth.com

E-mail: sales@rrsheth.com

Positive Mananun Sarjan
Gujarati Translation of National Bestseller
'How to Remain Ever Free'
Written by M. K. Gupta and
Translated into Gujarati by Aaditya Vasu
Published by R. R. Sheth & Co. Pvt. Ltd.
Mumbai □ Ahmedabad
2015
EISBN: 978-93-5122-372-6

મુદ્રણો

પ્રથમ આવૃત્તિ	:	ફેબ્રુઆરી, ૨૦૦૯
પુનર્મુદ્રણ	:	મે, ૨૦૦૯
પુનર્મુદ્રણ	:	જાન્યુઆરી, ૨૦૧૦
પુનર્મુદ્રણ	:	માર્ચ, ૨૦૧૦
સંવર્ધિત આવૃત્તિ	:	ઑગસ્ટ, ૨૦૧૦
પુનર્મુદ્રણ	:	ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૧
પુનર્મુદ્રણ	:	ઑક્ટોબર, ૨૦૧૧
પુનર્મુદ્રણ	:	ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૩
પુનર્મુદ્રણ	:	મે, ૨૦૧૩
પુનર્મુદ્રણ	:	ઑક્ટોબર, ૨૦૧૫

પ્રકાશક
આર. આર. શેઠ ઍન્ડ કંપની પ્રા. લિ.
મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૨ □ અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧

પુરોવચન

છેક ૧૯૯૪માં મેં મારું પ્રથમ પુસ્તક હિન્દીમાં લખ્યું હતું જેનું શીર્ષક હતું. "સદા ખુશ કૈસે રહે?" (ગુજરાતીમાં Happy મનનું સર્જન નામે પ્રકાશિત) મારી ધારણા કરતાં પણ વધુ ઉમળકાભેર તેનો પ્રતિભાવ મને સાંપડ્યો હતો અને તમે નહીં માનો પણ આજની તારીખમાં પણ જુદા જુદા વાચકો તરફથી મને પત્રો અને ટેલિફોન સંદેશાઓ મળતાં જ રહે છે. પુસ્તક લખતી વખતે મને કલ્પના પણ ન હતી કે પ્રભુની આટલી બધી કૃપા આ પુસ્તક પર ઊતરશે.

ઘણા બધા વાચકો એ પુસ્તકથી એટલા બધા પ્રભાવિત થઈ ગયા કે તેઓ તરફથી સતત માગણી થયા કરતી હતી કે મારે આ પ્રકારનાં બીજાં પુસ્તકો લખવાં કારણ કે તેઓના કહેવા મુજબ મારી શૈલી વાચકની રુચિ મુજબની અને કોઈને પણ વિચાર કરતા કરી દે તેવી છે. હું હૃદયપૂર્વક માનું છું કે આ પુસ્તકના સ્વરૂપે તેઓની પ્રાર્થનાનો સ્વીકાર થઈ ગયો છે.

અગાઉના પુસ્તકની જેમ જ પ્રભુની અચાનક કૃપા થઈ અને મેં કલમ પકડીને લખવાનું શરૂ કર્યું અને માન્યામાં ન આવે તેવા સ્રોતોમાંથી વિચારો મારા મનમાં ગોઠવાતા ગયા અને સાચે જ મારી કલમ ત્યારે અટકી જ્યારે લખાણ પૂરું થઈ ગયું હતું.

આ પુસ્તકમાં ડહાપણ અને સમજણનાં એ રત્નો છે, એ વિચારકણિકાઓ છે જે ભૂતકાળમાં અસંખ્ય સુરી મનુષ્યોએ અજમાવી જોયા છે અને નાણી જોયા છે. આ એવા મનુષ્યો છે જેઓ સુખમય મુક્તિના રાજમાર્ગ પર ચાલ્યા છે. મને આશા છે કે મારા અગાઉના પુસ્તક "Happy મનનું સર્જન"ની જેમ આ પુસ્તક પણ વાચકને રસપ્રદ અને ઉપયોગી લાગશે અને તે પુસ્તકના સાથી પુસ્તકની જેમ તેને અપનાવશે. આ પુસ્તક વાંચતી વખતે કેટલાક મુદ્દાઓ તમને એવા જણાશે જે મુદ્દાઓ આ પુસ્તકના જુદાંજુદાં પ્રકરણોમાં ક્યાંક ને ક્યાંક સંકળાયેલા લાગશે અને ક્યાંક મારા અગાઉનાં પુસ્તકોમાં આવી ગયા હોય તેમ જણાશે. આ પ્રકારના લેખનમાં આવું બનવું અનિવાર્ય છે. જોકે તેનાથી તમને કોઈ નુકસાન નહીં થાય, પરંતુ જે મુદ્દાઓ હું તમારા મનમાં કાયમ માટે જડી દેવાની ભાવના રાખું છું તેમાં આ પ્રક્રિયા મદદરૂપ થશે તે પછી એકની એક વાત હું દોહરાવું છું તેવી લાગણી તમને નહીં થાય.

હવે પછીનાં પાનાંઓમાં જે જ્ઞાન, સમજણ અને ડહાપણની વાત કહેવામાં આવી છે તેનો વાચકો સંપૂર્ણ લાભ ઉઠાવશે તેવી મને આશા છે.

એમ. કે. ગુપ્તા

ઇન્ટર યુનિવર્સિટી ઍક્સેલેરેટર સેન્ટર

(અગાઉનું ન્યૂક્લ્યુલિયર સાયન્સ સેન્ટર)
અરુણા અસફઅલી માર્ગ, વસંતકુજ પાસે,
નવી દિલ્હી - ૧૧૦ ૦૬૭
ફોન - ૨૬૮૯૨૬૦૧, ૨૬૮૯૨૬૦૩
ઇ-મેઇલ: mkg@iuac.ernet.in

અનુક્રમણિકા

* સાચી મુક્તિ એટલે શું?
૧. વીતેલા સમયમાંથી મુક્તિ-ભૂતકાળને ભૂલતાં શીખજો
૨. હવાઈ કિલ્લા ન બાંધો-ભવિષ્યકાળના વિચારોમાં ડૂબેલાં ન રહો
૩. પોતાના વખાણમાંથી મુક્તિ-મેં કર્યું, મેં કર્યુંની ભાવનામાં છુટકારો મેળવો
૪. ગુરુતાગ્રંથિ અને લઘુતાગ્રંથિમાંથી મુક્તિ
૫. માલિકીભાવમાંથી મુક્તિ
૬. આંધળો વિશ્વાસ અને અમુક જીદમાંથી મુક્તિ
૭. ખોટા અનુકરણમાંથી મુક્તિ
૮. ખોટી અપેક્ષાઓ રાખવામાંથી મુક્તિ
૯. તરત ગુસ્સો અને તેના પ્રતિભાવમાંથી મુક્તિ
૧૦. શંકા અને અવિશ્વાસમાંથી મુક્તિ
૧૧. ગમે તેમ અભિપ્રાયો ન આપો
૧૨. મૃત્યુના ડરમાંથી મુક્તિ
૧૩. બદલાની ભાવનામાંથી મુક્તિ
૧૪. બીજા ઉપર આધાર રાખવામાંથી મુક્તિ
૧૫. ઉતાવળા સૌ બહાવરા, ધીરા સૌ ગંભીર
૧૬. ગુરુઓથી અંજાઈ ન જતાં
૧૭. ધાર્મિક ગ્રંથો પાછળના ગાંડપણમાંથી મુક્તિ
૧૮. શારીરિક સુખો અને સગવડો તરફના ખેંચાણમાંથી મુક્તિ
૧૯. ધર્મ, જ્ઞાતિ, જાતિ અને રાષ્ટ્રીયતાની ભાવનામાંથી મુક્તિ
૨૦. કંટાળો અને એકલતાની ભાવનામાંથી મુક્તિ
૨૧. લોભમાંથી મુક્તિ
૨૨. બીજાઓને સુધારી નાખવાની ઘેલછામાંથી મુક્તિ
૨૩. ફરિયાદો, ટીકાઓ અને બીજાઓનો વાંક જોવામાંથી મુક્તિ
૨૪. દયાની વિવિધ ભાવનાઓમાંથી મુક્તિ

૨૫. ખરાબ નસીબની ભાવનામાંથી મુક્તિ
૨૬. બીજાઓને ખુશ રાખવાના-માખણ લગાવવાના સ્વભાવમાંથી મુક્તિ
૨૭. શરીર પ્રત્યેના લગાવમાંથી મુક્તિ
૨૮. સગાં-સંબંધીઓ સાથેના લગાવમાંથી મુક્તિ
૨૯. શેખચલ્લી જેવી ઇચ્છાઓમાંથી મુક્તિ
૩૦. નકારાત્મક લાગણીઓમાંથી મુક્તિ
૩૧. સંપૂર્ણતાના આગ્રહને લીધે પડતાં કષ્ટમાંથી મુક્તિ
૩૨. દંભમાંથી મુક્તિ
૩૩. ખોટા દબાણમાંથી મુક્તિ
૩૪. નામના, પ્રસિદ્ધિ અને સત્તા મેળવવાની હોડમાંથી મુક્તિ
૩૫. મનુષ્યો ઉપર પ્રભાવ પાડવાની વૃત્તિમાંથી મુક્તિ
૩૬. અતિ વ્યસ્ત રહેવામાંથી મુક્તિ
૩૭. સહનશીલતાનો અભાવ અને અધીરાઈમાંથી મુક્તિ
૩૮. બીજાઓની વાતોમાં ટાંગ અડાવવામાંથી મુક્તિ
૩૯. 'હું' પદની ભાવનામાંથી મુક્તિ
૪૦. ઈર્ષાની ભાવનામાંથી મુક્તિ
૪૧. વસ્તુઓનું વધુ પડતું જ્ઞાન અને માહિતીઓ ભેગી કરવામાં રચ્યાપચ્યા - રહેવામાંથી મુક્તિ
૪૨. બીજાઓનું ધ્યાન ખેંચવાની વૃત્તિમાંથી મુક્તિ
૪૩. કરેલાં કામોનાં પરિણામોમાંથી મુક્તિ
૪૪. લત અને નશામાંથી મુક્તિ
૪૫. બેઇમાનદારી, છેતરપિંડી અને અસત્યમાંથી મુક્તિ
૪૬. અપરાધની ભાવનામાંથી મુક્તિ
૪૭. મંડળી કે ટોળામાં જોડાવામાંથી મુક્તિ
૪૮. અંતિમ છેડે રહેવામાંથી મુક્તિ
૪૯. બીજાઓના સ્વીકાર અને માન્યતા ન મળવાની ભાવનામાંથી મુક્તિ
૫૦. વધુ પડતા વિચારો કરવામાંથી મુક્તિ

૫૧. વધુ પડતી વાતો કરવામાંથી મુક્તિ

૫૨. આયોજન અને ગોઠવણ વગર કામ ન કરવું

૫૩. નકારાત્મક વિચારોમાંથી મુક્તિ

૫૪. ધ્યેય વગરની દોડાદોડમાંથી મુક્તિ

૫૫. વિરોધ બધી વાતમાં કરવાની વૃત્તિમાંથી મુક્તિ

૫૬. ગભરાટમાંથી મુક્તિ

૫૭. પ્રભુ પાસે ખોટી માગણીઓ મૂકી પ્રાર્થના કરવામાંથી મુક્તિ

૫૮. વિશ્વના દ્વૈતપણામાંથી મુક્તિ

૫૯. મનસ્વી અને તરંગી વિચારોમાંથી મુક્તિ

૬૦. અસલામતી અને ડરમાંથી મુક્તિ

૬૧. સ્પર્ધા અને દોડની ભાવનામાંથી મુક્તિ

૬૨. અહમ્ વધે તેવા આનંદોમાંથી મુક્તિ

૬૩. કોઈ પ્રકારની “સિદ્ધિ” અને દૈવીશક્તિની માન્યતાઓમાંથી મુક્તિ

૬૪. જંક ફૂડમાંથી મુક્તિ

૬૫. વધારે પડતી દવાઓ ખાવામાંથી મુક્તિ

૬૬. બનાવટી જીવનશૈલીમાંથી મુક્તિ

૬૭. નિરાશા, આશાવિહીનતા અને હતાશામાંથી મુક્તિ

૬૮. ખોટી શારીરિક સ્થિતિ અને ખોટા હાવભાવમાંથી મુક્તિ

૬૯. કટુ વચન મત બોલ રે

૭૦. વર્તનમાં અભિમાન અને ઉદ્ધતાઈ બતાવવામાંથી મુક્તિ

૭૧. માનસિક રીતે નબળા પડી જવામાંથી મુક્તિ

૭૨. ખોટા ડરની લાગણીમાંથી મુક્તિ

૭૩. નકારાત્મક વાતાવરણમાંથી મુક્તિ

૭૪. ખોટી ધારણાઓ અને ખોટાં મનના વિચારોમાંથી મુક્તિ

૭૫. મનની અનિર્ણાયકતા અને નબળાઈમાંથી મુક્તિ

૭૬. વસ્તુઓનો વધારે પડતો સંગ્રહ કરવાની વૃત્તિમાંથી મુક્તિ

૭૭. દુનિયાદારીમાં વધારે પડતા અટવાવાની વૃત્તિમાંથી મુક્તિ

* સકારાત્મક અને નકારાત્મક ગુણો અને લાગણીઓ ઉપર-એક ઊડતી નજર

* મુક્તિ વિશેના કેટલાક સુંદર વિચારો

સાચી મુક્તિ એટલે શું?

મુક્તિ અને સુખ એકબીજા સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલાં છે. તમારી અંદરનો માંહ્યલો જો મુક્તિ અનુભવતો હશે તો જ તમે સાચા સુખનો અનુભવ કરી શકશો. જે વ્યક્તિ ગુલામ છે અને જંજીરોથી જકડાયેલો છે તે સદાય દુ:ખી જ હોવાનો અને ક્યારેય તે આંતરિક સુખની અનુભૂતિ નહીં જ કરી શકે. પરંતુ આ બધી જ વાતો પહેલાં આપણે એ સમજવું જરૂરી છે કે સાચી મુક્તિ એટલે શું? સામાન્ય રીતે લોકો મુક્તિનો અર્થ એવો કરે છે કે કોઈ રોકટોક વગર ગમે તે કાર્ય તમે કરી શકો તેનું નામ મુક્તિ. દાખલા તરીકે એક લાંચખાઉ માણસ એમ વિચારશે કે જો તેને સંપૂર્ણ મુક્તિ (આઝાદી) આપવામાં આવે તો તે જેટલી બને તેટલી વધુમાં વધુ લાંચ લેશે અને જેટલું બને તેટલું વધુ ધન એકઠું કરશે. એક રીઢો ગુનેગાર એમ વિચારશે કે જો કાયદો અને પોલીસ દ્વારા તેના ઉપર બંધન મૂકવામાં ન આવે તો તે ઘણા જુદા જુદા ગુનાઓ વિના રોકટોક કર્યા જ કરશે. એવી જ રીતે જાતીય રીતે વિકૃત વ્યક્તિને જો મુક્તિ મળી જાય તો તે ઘણા લોકોને જાતીય વિકૃતિથી ખૂબ જ હેરાન કરી શકે.

ના, રે ના, આ સાચી મુક્તિ નથી. જે વ્યક્તિ ગાંડાની જેમ પૈસા પાછળ દોટ મૂકે છે તે મુક્ત માનવી નથી, કારણ કે ખરેખર તો તે પૈસાનો ગુલામ છે. આવી વ્યક્તિને પૈસાનો એટલો લગાવ હોય છે કે તે પૈસા વગર શ્વાસ નથી લઈ શકતો. શું તમે આવી વ્યક્તિને મુક્ત માનવી કહી શકશો? એ તો એક કેદી હોય છે જેને પૈસાની જંજીરોએ બાંધી દીધો છે. **કોઈ પણ વસ્તુ સાથે ગાંડાની જેમ જોડાયેલો માણસ "મુક્ત માનવી" નથી, તે તો ગુલામ છે.**

સાચી મુક્તિ અથવા આધ્યાત્મિક મુક્તિ એ એવી મુક્તિ નથી જેમાં તમે મનફાવે તેમ વર્તી શકો યા મનમાં આવે તે કામો કરી શકો. સાચી મુક્તિ એ મનની એવી ઉચ્ચ સ્થિતિ છે, જ્યારે તમે જીવનની કોઈ પણ વાતના બંધનમાં હોતા નથી અને તમે કેદી છો તેવી લાગણી અનુભવતા નથી. સાચી મુક્તિ મેળવ્યા પછી તમે એવી સ્થિતિએ પહોંચી જાવ છો જ્યારે તમે એ વાત સાથે જોડાવ છો, તેને માણો છો, પરંતુ તેના બંધનમાં આવી જતા નથી અને લાંબા સમય સુધી તેની રટણામાં રહેતા નથી. આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો તમે વિરક્ત બની જાઓ છો. **આવી માનસિક સ્થિતિ વખતે તમે ભૂતકાળને ભૂલી "મનથી મૃત્યુ" પામો છો અને વર્તમાનની ક્ષણને માણવા "ફરી જન્મ" લો છો.** એટલે કે તમે કોઈ એક પ્રવૃત્તિમાં તમારી જાતને રમમાણ કરી દો છો, તેમાં ખૂબ જ સુંદર રીતે રસ લો છો, તેને માણો છો અને તે પ્રવૃત્તિ પૂરી થાય એટલે તેમાંથી નિવૃત્ત થઈ જાવ છો અને તમારું ધ્યાન હાથ પરની બીજી પ્રવૃત્તિમાં પરોવી દો છો.

તમે જરૂર કહી શકો કે સાચી મુક્તિ વખતે તમે કોઈ પણ પ્રવૃત્તિને કરવા અને માણવા માટે તમારા માલિક છો. તમે કોઈ પર આધાર રાખતા ગુલામ નથી રહેતા. તમે બધી જ પ્રવૃત્તિઓ અને તેમાંથી મળતા આનંદો કરતાં ઊંચા ઊઠી જાવ છો. તમે એટલા મુક્ત બની જાવ છો કે જે પ્રવૃત્તિમાંથી આનંદ ઉઠાવવાનો હોય છે તેમાંથી વિના રોકટોક ઉઠાવી લો છો અને એ જ પ્રવૃત્તિમાંથી નિવૃત્ત થઈ આનંદ ન લેવાનો નિર્ણય કરો છો તો પણ તમારી શાંતિને ખલેલ પહોંચતી નથી.

અહીં એક વાતની નોંધ લેવી જરૂરી છે કે સાચી મુક્તિ એ એવી મુક્તિ છે જે તમને ખોટી, નકામી અને બનાવટી વાતોમાંથી મુક્ત કરી દે છે નહીં કે જે વાતો ઉપયોગી, લાભદાયી અને સાચી છે તેમાંથી મુક્તિ આપે. *બસ, એક વાતનું તમારે ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે કે તમારે ઉપયોગી વાતો સાથે અનાસક્ત ભાવે જોડાવાનું છે જાણે તમે સમગ્ર પરિસ્થિતિના માલિક છો. વળી, સાચી મુક્તિનો અર્થ એવો નથી કે બધી વસ્તુઓ ફેંકી દઈ કોઈ દૂરની અજાણી જગ્યાએ ચાલ્યા જાવ અને તદ્દન એકલા રહેવા માંડો. સાચી મુક્તિ તમારા માનસિક અભિગમ અને બદલાવમાં રહેલી છે નહીં કે ભૌતિક વસ્તુઓથી જુદા થઈ જવામાં છે.*

એટલે સાચી મુક્તિ એ અહમ્‌ની મુક્તિ નથી જ્યાં તમે તમારા મનનું ધાર્યું કર્યા કરો, પરંતુ સાચી મુક્તિ તમારા અહમ્‌માંથી મુક્તિ મેળવવામાં રહેલી છે જેથી તમે તમારા નિમ્ન કક્ષાના સ્વભાવને છોડી ઉચ્ચ કક્ષાના સ્વભાવ તરફ વળી તમે તમારા "માલિક" તરીકે વર્તો છો. *જ્યારે તમારો નિમ્ન કક્ષાનો સ્વભાવ સક્રિય હોય છે ત્યારે કોઈ અજાણ્યા બળ વડે દોરવાઈને તમે ગુલામની જેમ વર્તો છો અને તમારી જાત પરનો કાબૂ ગુમાવી દો છો જ્યારે તમારો ઉચ્ચ કક્ષાનો સ્વભાવ કાર્યરત હોય છે, ત્યારે તમે તદ્દન હોશમાં રહીને તમારા સંપૂર્ણ કક્ષાના 'માલિક' બની જાવ છો.*

ઘણા લોકોમાં "અનાસક્ત" શબ્દ અંગે ગેરસમજ પ્રવર્તે છે. તેઓ એવું માને છે કે "અનાસક્ત" એટલે આપણે જે કાંઈ જોઈએ છીએ કે કરતાં હોઈએ છે તે તરફ નિર્વેદનો ભાવ રાખવો. આ વાત સાચી નથી. ***"અનાસક્ત" ભાવ એ કોઈ વસ્તુ કે વાત માટે નિષ્પ્રાણ અને કંટાળા ભરેલો પ્રતિભાવ નથી. ખરેખર તો "અનાસક્ત" ભાવ એટલે સંપૂર્ણ જીવંત અને લાગણીસભર પ્રતિભાવ, જે ભાવ તમે વર્તમાનની ક્ષણે અનુભવતા હો છો.*** *આ ભાવ તમે તમારા સમગ્ર મનથી, સંપૂર્ણ હોશોહવાશથી, દેહના દરેક તંત્રથી, લાગણીપૂર્વક અનુભવો છે. ફક્ત તેમાં એક વાત હોય છે અને તે એ કે તમે તેને ફક્ત વર્તમાન ક્ષણમાં જ અનુભવો છો. જેવી આ ક્ષણ વીતી જાય છે એટલે તમે એ ક્ષણને ભૂતકાળમાં દાટી દઈને ફરી પાછી નવી ક્ષણને માણવા તાજામાજા થઈ જાઓ છો. તમે ભૂતકાળને વાગોળ્યા કરતા નથી.* ***એટલે "અનાસક્ત"***

ભાવ એ વર્તમાનની મૃત:પાય સ્થિતિ નથી, પરંતુ ભૂતકાળને મૃત:પાય બનાવી દેવાની વાત છે. જોકે આવી સ્થિતિ વખતે તમે વર્તમાનની એ વાતો તરફ સાવ નિષ્ક્રિય અને બેજાન રીતે વર્તો છો જેની સાથે તમારે સંબંધ નથી.

એક બીજી વાત પણ અહીં નોંધવા જેવી છે કે સાચી મુક્તિમાં તમે ફક્ત તમારી જાતને જ મુક્ત રાખી વર્તો છો તેમ નથી, પરંતુ સાથે સાથે બીજાઓની મુક્તિનો પણ તમે એટલો જ આદર કરો છો એટલે કે તમારી મુક્તિ બીજાઓની મુક્તિમાં બાધારૂપ બનતી નથી. તમારે બીજાઓને પણ મુક્ત અને સ્વતંત્ર રીતે વર્તવાની છૂટ આપવી જોઈએ અને તેઓ ઉપર બદલાવ લાવવાનું કોઈ દાબદબાણ લાવવું ન જોઈએ કે તમારા વિચારો તેઓ ઉપર લાદવા ન જોઈએ કે તેઓના કામકાજમાં દખલગીરી ન કરવી જોઈએ. તમારા હાથમાં તો તમારા વિકાસની બાગડોર છે, બીજાઓને બદલી નાખવાનું કામ તમારું નથી. તમે કોઈ વ્યક્તિને તેની ઇચ્છા વિરુદ્ધ દબાવી કે બદલી ન શકો. ખેર, એ વાત અલગ છે કે કોઈ સામે ચાલી તમારી સલાહ માગે તો તમે તે સહર્ષ આપી શકો છો.

એક બીજી વાત પણ મનના એક ખૂણામાં સાચવી રાખજો કે કાયદો અને સમાજ દ્વારા જે બંધનો આપણા વિચાર અને વર્તન ઉપર લાદવામાં આવેલાં હોય તેને આપણી આંતરિક અથવા આધ્યાત્મિક મુક્તિ સાથે કોઈ સંબંધ નથી. આ બધાં કાયદાકીય કે સામાજિક બંધનો તો સમાજમાં એકસૂત્રતા અને શાંતિ સ્થપાયેલી રહે તે માટે હોય છે અને તેનાથી વિખવાદો, ઝઘડાઓ, તોફાનો, ગુનાઓ, આતંકવાદ વગેરે કાબૂમાં રહે છે યા તો ઓછા થાય છે. આ બધાને આપણી આંતરિક આધ્યાત્મિક મુક્તિ સાથે કોઈ સંબંધ હોતો નથી અને તેનાથી આપણી સાચી મુક્તિ ઝંખવાશે તેમ માનવું પણ નહીં. એ જ રીતે કોઈ સંસ્થા અમુક નિયમો તેમના કામદારો કે કામ કરનારાઓ માટે બનાવે, જેથી બધામાં શિસ્ત આવે અને આવો નિયમભંગ કરનારાને સજા કરે તો ત્યારે પણ એવું ન માનવું કે આપણી આંતરિક મુક્તિ હણાઈ ગઈ છે. આ બધું તો તંત્રને વ્યવસ્થિત રીતે અને સુચારુ રૂપે ચલાવવા માટેની રીતો છે.

હવે, સાચી મુક્તિ અથવા તો સાચા અનાસક્ત ભાવ સુધી પહોંચવાના બે માર્ગો છે:

૧. સાચું જ્ઞાન, સમજ, જીવનની સાચી વાતો અને માહિતીઓ અંગેનું ડહાપણ - ટૂંકમાં વાસ્તવિકતાનું જ્ઞાન.

૨. તમારા રોજબરોજના જીવનમાં ઇચ્છાશક્તિ અને સંયમને સ્થાન આપવું - જે સ્થાન મેળવવા માટેનો પાયો સાચા જ્ઞાન અને સમજણ પર રચાયેલો હોવો જોઈએ જેથી ધીરે ધીરે તમે તમારા જૂના સંસ્કારો, ખોટી

માન્યતાઓ, ખોટાં વલણો, ખોટી ટેવો જેણે તમારા જીવનમાં ઊંડાં મૂળ નાખી દીધાં છે, તે ઓગળવા માંડે અને નાશ પામે.

હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં આ પ્રકારની સાચી સમજ આપવા માટેની વાતો લખાયેલી છે જે વાતો તમને સાચી મુક્તિ મેળવવાના રાજમાર્ગ તરફ દોરી જશે.

અહીં હું મારા વાચકો સમક્ષ એક ખુલાસો કરવા માગું છું કે દરેક વ્યક્તિમાં બંને - નિમ્ન કક્ષાનો સ્વભાવ અને ઉચ્ચ કક્ષાનો સ્વભાવ હોય છે. જ્યારે આપણે આપણા નિમ્ન કક્ષાના સ્વભાવના સકંજામાં ઝડપાઈ જઈએ છીએ ત્યારે આપણે ગુલામી અને દુ:ખનો અનુભવ કરીએ છીએ તેવી જ રીતે જ્યારે આપણે આપણા ઉચ્ચ કક્ષાના સ્વભાવ તરફ વળીએ છીએ ત્યારે આપણે મુક્તિ અને સુખની દિશામાં પ્રયાણ શરૂ કરીએ છીએ.

આપણી બધી જ નકારાત્મકતા આપણા નિમ્ન કક્ષાના સ્વભાવનો ભાગ છે અને આપણી બધી જ સકારાત્મકતા આપણા ઉચ્ચ કક્ષાના સ્વભાવનો ભાગ છે.

૧

વીતેલા સમયમાંથી મુક્તિ-ભૂતકાળને ભૂલતાં શીખજો

જીવનમાંથી આનંદ અને રસ ઊડી જવા માટેના જે ઘણાં બધાં કારણો છે તેમાં મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણે ભૂતકાળને, વીતેલા સમયને વાગોળ્યા કરીએ છીએ. આપણે ત્રણ કારણોસર ભૂતકાળના આકાશમાં તરતા રહેતા હોઈએ છીએ.



"મોટા ભાગના લોકો ભૂતકાળની સ્મૃતિઓમાં ડૂબેલા રહે છે અને તેથી વર્તમાનને ચૂકી જાય છે."

૧. આપણે સતત ભૂતકાળની એ મીઠી યાદ અને પ્રસંગોને યાદ કર્યા કરીએ છીએ અને તેમાં ડૂબેલા રહીએ છીએ અને વળી ઓછું હોય તેમ ઇચ્છીએ છીએ કે એ જ પ્રસંગો ફરી ભવિષ્યમાં આવે એટલું જ નહીં, પણ વધુ સારી અને રોમાંચકારી રીતે આવે. એટલે થાય છે શું કે તમારું ભવિષ્ય, તમારા ભૂતકાળની પ્રતિછાયા બની જાય છે.

૨. ભૂતકાળમાં જે કાંઈ ખરાબ અથવા અપ્રિય બન્યું હોય છે તે સતત આપણને કનડ્યા કરે છે અને આપણે સતત આપણી જાતને

પૂછ્યા કરીએ છીએ કે "શા માટે મારા જ જીવનમાં આવું બન્યું? શા માટે કમનસીબ મને જ મળ્યું?" ક્યારેક તો એ ભૂતકાળના પ્રસંગોને યાદ કરીને તમે ધ્રૂજી પણ જાવ છો કારણ કે તે ખરેખર હૃદય ચીરી નાખે તેવા અને કરુણ હતા.

3. ભૂતકાળમાં તમારાથી કોઈ ખોટું કે અજુગતું કામ થઈ ગયું હોય છે જેમાં તમારો વાંક કે બેદરકારી કારણભૂત હતી તો એ વાત તમને શૂળની જેમ છાતીમાં ભોંકાયા કરે છે અને તમે ગુનાની ભાવના લઈને જીવ્યા કરો છો. (ગુનાની ભાવના વિશે વધુ ચર્ચા પ્રકરણ ૪૬માં કરવામાં આવી છે.)

હવે ઉપરનાં ત્રણે કારણો વિશે વિચારો કે તે શું વિચારવાને યોગ્ય છે કે પછી તે તમારા વર્તમાનનો આનંદ છીનવી લે તેવા છે. ઉપર જણાવેલાં ત્રણ કારણોમાંથી પહેલું કારણ તમને ભૂતકાળની એ ક્ષણો પાછી મળે તે માટે ઉશ્કેરાટની સ્થિતિમાં રાખે છે કારણ કે તમે એ વીતેલી ક્ષણો ફરી જીવવા આતુર હો છો, **પરંતુ જીવનમાં ફરી એ વીતેલી ક્ષણો આવતી નથી. પુનરુક્તિ એ વિશ્વનો નિયમ નથી. અહીં તો દરેક ક્ષણ નવી જ તાજગી લઈને આવે છે** . જ્યારે કારણ નંબર બે તમને સતત નિરાશાની ગર્તામાં રાખે છે કારણ કે તમે જીવનમાં બની ગયેલી ખરાબ વાતો કે પ્રસંગોને યાદ કર્યા જ કરો છો અને કારણ નંબર ત્રણ તમને ગુનાની ભાવનામાં ડુબાડેલા રાખે છે.

આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ જોઈએ તો આપણે હંમેશને માટે ભૂતકાળના સારા કે માઠા પ્રસંગો કે વાતોને ભોંયમાં દાટી દેવા જોઈએ એટલે કે ભૂતકાળને મારી નાખવો જોઈએ અને વર્તમાનમાં પુનર્જન્મ લેવો જોઈએ. જે ક્ષણને આપણે હૃદયપૂર્વક માણી લઈએ, અનુભવી લઈએ તે પછી તે ક્ષણને જવા દઈ, નવી ક્ષણનું સ્વાગત કરવા તૈયાર રહેવું જોઈએ. વીતેલી ક્ષણને વળગી રહેવામાં કોઈ સાર નથી. સ્વામી વિવેકાનંદ હંમેશા એ વાત ઉપર ભાર મૂકતા હતા કે એકાગ્રતા અને અનાસક્તિ બંનેનો સાથેસાથે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આ જ આધ્યાત્મિકતાની ચાવી છે જેનો સરળ અર્થ થાય છે - **વર્તમાનને એકાગ્રતાથી માણો અને વીતેલી ક્ષણ માટે અનાસક્ત ભાવ કેળવો.** ખેર, ભૂતકાળની કોઈ મહત્ત્વની વાત યાદ કરવી એ જુદી વાત થઈ અને તેથી આ વાતને અને આપણે ચર્ચા કરી રહ્યા છીએ તે વાતને જોડી દઈને મૂંઝાવાની જરૂર નથી.

યાદ રાખજો કે આધ્યાત્મિકતા એ વાત શીખવે છે કે ભૂતકાળની, વીતેલા સમયની મહત્ત્વતા એમાં સમાયેલી છે કે તેમાં જુદી જુદી પરિસ્થિતિઓ અને બનાવો આપણને ઘણું બધું શીખવી જાય છે. બનાવો મહત્તવના નથી, પરંતુ તેમાંથી મળતા પદાર્થપાઠો મહત્ત્વના છે.

હવે રહી ભૂતકાળમાં માણેલા આનંદોની વાત - તો નોંધી રાખજો કે પ્રભુએ આ જીવન અને આ વિશ્વ એવી રીતે બનાવ્યું છે કે સુખો અને આનંદો તેણે અમુક સમયગાળો કે અમુક સ્થળમાં સમાયેલાં રાખ્યાં નથી પરંતુ તેના બધા જ સમયગાળાઓમાં અને સ્થળોમાં છૂટાછવાયા વેરી દીધા છે એટલે ભૂતકાળના કોઈ એક આનંદને વળગી રહેવાને બદલે વર્તમાનના નવા અને તાજા આનંદને માણવા તૈયાર રહેજો. નહીં તો બનશે એવું કે ભૂતકાળને પકડી રાખવામાં તમે વર્તમાન સુખો અને આનંદોને ગુમાવી બેસશો અને તેથી જીવનને તેની સંપૂર્ણતાથી જીવવાનો આનંદ તમે ગુમાવી બેસશો.

૨

હવાઈ કિલ્લા ન બાંધો ભવિષ્યકાળના વિચારોમાં ડૂબેલાં ન રહો

આપણે અને ખાસ કરીને આપણે સૌ ભારતીયો, આપણા ભવિષ્યમાં શું લખાયેલું છે તે જાણવા ભારે ઉત્સુક હોઈએ છીએ. આપણને એ પડી નથી હોતી કે અત્યારે વર્તમાનમાં આપણી નજર સામે હાથવગું શું છે. આપણને તો ભાવિના ગર્ભમાં આપણા માટે શું છુપાયેલું છે તે જ જાણવાની ઇન્તેજારી હોય છે. જે સીધેસીધું આપણે જાણી શકીએ તેમ છીએ નહીં.



"જે લોકો ભાવિનાં સ્વપ્નાઓના મહેલ રચવામાં ડૂબેલાં રહે છે તેઓ છેવટે ભારે હતાશાનો ભોગ બને છે."

આપણા ભાવિમાં શું લખાયેલું છે તે જાણવા આપણે જ્યોતિષ જાણનારાઓને, હસ્તરેખા નિષ્ણાતોને, આંકડા ઉપરથી ભવિષ્ય જોનારાઓને, ચહેરો જોઈને ભવિષ્ય ભાખનાર લોકોને, અવાજ પરથી ભાવિના ભેદ ઉકેલી આપનાર - એમ અસંખ્ય લોકોને મળીએ છીએ અને એ બધી પળોજણ દરમિયાન વર્તમાનના સુંદર મજાના આનંદને ગુમાવી બેસીએ છીએ અને તેથી જે આપણા હાથની વાત નથી તે જાણવામાં આપણે આપણા હાથ પરની વાતને ખોઈ બેસીએ છીએ. આ બધામાં મજાની વાત તો ત્યારે બને છે કે જ્યારે ભાવિ આપણી સમક્ષ આવીને ઊભું રહે છે ત્યારે એ સુંદર પળને આપણે ગુમાવી દઈએ છીએ, કારણ કે

તે સમયે આપણે એનાથી આગળના ભવિષ્યને જાણવામાં વ્યસ્ત હોઈએ છીએ, કારણ કે આપણે આપણા મનને એવું બનાવી દીધું હોય છે.

અને જિંદગીના આ કડવા સત્યને જાણી લેજો કે તમે ગમે ત્યાં જશો તમારું ભાવિ તમારા માટે ખુલ્લા હાથ રાખીને ઊભું હશે, પરંતુ તે ગુપ્ત હશે. જિંદગીની ચાલ જ એવી છે કે તમે તેને સંપૂર્ણપણે જાણી નહીં જ શકો. તો પછી હવે તમારા માટે કયો વિકલ્પ રહ્યો? વિકલ્પ એ છે કે વર્તમાનને માણો અને જેને જાણતા નથી તેનું સ્વાગત કરો. જેને તમે જાણતા નથી તેને સાહસરૂપે સ્વીકાર કરો. તમે તો જાણો છો કે દરેક સાહસથી ભરપૂર રમતમાં, તમે દરેક નવી પળે રોમાંચ અને જોરદાર આનંદની કુતૂહલતાપૂર્વક રાહ જોતા હો છો - નિરાશ નથી થતા હોતા. આ જ અભિગમ તમારે તમારા રોજિંદા જીવનમાં અપનાવવો જોઈએ. એક બીજો અભિગમ વિકસાવવાની તમારે ખાસ જરૂરત છે. એ છે કે જે હાલ, તમારી નજર સમક્ષ છે, તમારી પાસે છે તેના ઉપર વધુ ધ્યાન આપો. જે ભાવિના ગર્ભમાં છુપાયેલું છે તેને નજરઅંદાજ કરી દો. આવનારી પળમાં શું થવાનું છે તેની ચિંતા કર્યા વગર, હમણાંની પળને - દરેક પળને માણતાં શીખો. જ્યારે આવે ત્યારે આવનારી પળ સાથે માથું ફોડી લેજો - અત્યારે નહીં.

સામાન્ય સમજ પણ એમ કહે છે કે ભાવિમાં કોઈ ખરાબ પ્રસંગ બનવાનો છે તેની ખોટી ધારણા રાખીને આપણા વર્તમાનને રગદોળી નાખવો તે મૂર્ખામી જ છે. **હું તો ત્યાં સુધી કહીશ કે ભાવિમાં કશુંક ખરાબ થવાનું છે તેની જાણ હોય તો પણ તે પ્રસંગ ન ઘટે - ત્યાં સુધી જીવનને માણો. દુ:ખ આવે ત્યારે જ દુ:ખી થાવ - તે પહેલાં નહીં.** ખરેખર દુ:ખ આવી પડે તે પહેલાં કોઈએ પણ શા માટે દુ:ખી થવું જોઈએ.

બીજી એક વાત ધ્યાનમાં રાખજો કે અત્યાર સુધીનું તમારું જીવન જે રીતે વીત્યું છે, તે જ રીતે તમારું ભાવિ જીવન પણ સારા અને ખરાબ, સુખદ અને દુ:ખદ પ્રસંગોનું મિશ્રણ હશે. ભવિષ્યમાં કશું ખાસ બનવાનું નથી. જો તમોએ અત્યાર સુધીમાં સારા અને નરસાનો અનુભવ કર્યો હશે તો ભવિષ્યમાં પણ તેવા અનુભવો થવાની સંભાવના છે. તમારે તમારા મનને મક્કમ બનાવી કહેવું પડશે કે ભાવિમાં જે કાંઈ બનવાનું હશે, તેનો તમે સહર્ષ સ્વીકાર કરી હિંમત, શક્તિ અને પ્રભુ ઉપર ભરોસો રાખી સામનો કરશો - પૂરી તાકાતથી. આ જગતમાં એવી કોઈ વાત નથી જે પ્રભુની મદદ વડે તમે સામનો કરી ઉકેલી ન શકો. **ખરેખર તો એક દિવ્ય નિયમ છે કે પ્રભુ હંમેશા સમસ્યાઓ સાથે સમાધાનો પણ મોકલતા હોય છે. આપણી સહનશક્તિ પ્રમાણે જ તે આપણને સુખ અને દુ:ખ આપે છે.**

અને ચમત્કારની વાત તો એ છે કે તમારા ભાવિને ઉજ્જવળ બનાવવાનો એકમાત્ર માર્ગ તમારા વર્તમાન પ્રત્યે તમે સતર્ક રહો અને

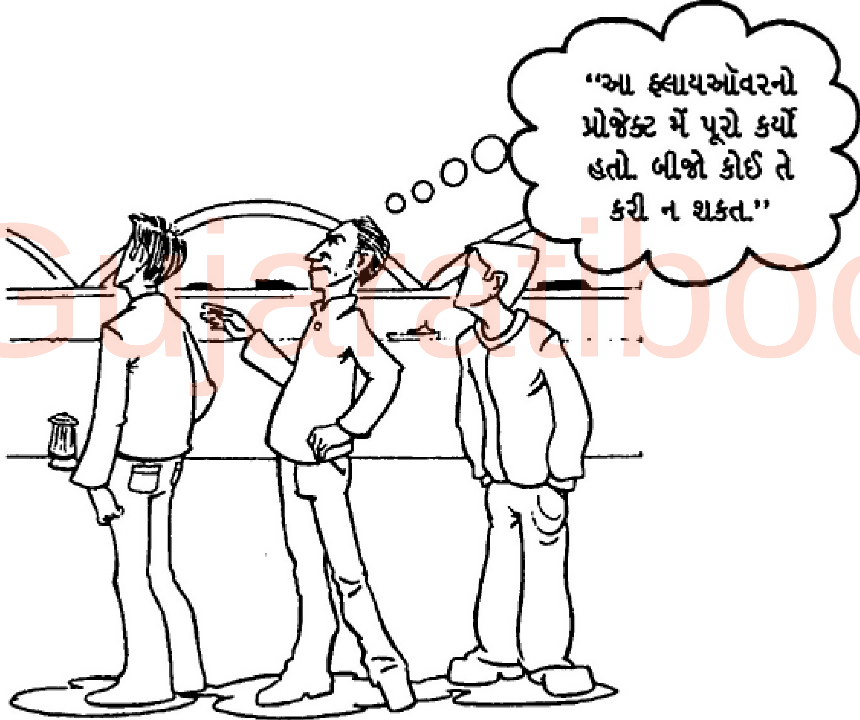
જાગ્રત રહો અને વર્તમાનની સ્થિતિની ખાસ કાળજી લો તે છે. **તમારું ભવિષ્ય તમારા વર્તમાન વડે જ ઘડાય છે. તમારું ભવિષ્ય એ તમારી વર્તમાન સ્થિતિનો વિસ્તારમાત્ર છે. ખરેખર તો ભવિષ્યને તમે ક્યારેય રૂબરૂ મળી શકતા જ નથી. ભવિષ્ય તમારી પાસે વર્તમાન બનીને જ આવે છે. ભવિષ્યકાળ સતત વર્તમાનકાળ બનતો રહેતો હોય છે.**

યાદ રાખજો કે ભવિષ્યની રચના પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ અડસટ્ટે કરી નથી. તેઓ તમારા ભૂતકાળ અને વર્તમાન કાળને જોઈને તમારા ભવિષ્યકાળની ગૂંથણી કરે છે. તેઓને તમારી જરૂરિયાતોની જાણ હોય છે અને જીવનમાં હજી તમારે શું શીખવાનું છે તે પણ તેમને ખબર હોય છે. આ દૃષ્ટિએ જોઈએ તો તમે જ તમારા ભાવિના ઘડવૈયા છો - બીજું કોઈ નહીં.

3

પોતાના વખાણમાંથી મુક્તિ મેં કર્યું, મેં કર્યુંની ભાવનામાં છુટકારો મેળવો

આપણે, સૌ માનવો, એવું માનતા હોઈએ છીએ કે આપણે જે કાંઈ કાર્ય કરી રહ્યા હોઈએ છીએ તેના “કર્તા” આપણે છીએ, પરંતુ જો ઊંડાણપૂર્વક વિચાર કરીશું તો આપણને ખ્યાલ આવશે કે આ જગતની કોઈ પણ ક્રિયા, પછી તે નાની હોય કે મોટી, ઘણી બધી શક્યતાઓ અને અનિશ્ચિતતાઓથી ભરેલી હોય છે કે કોઈ કાળા માથાનો માનવી પોતે તેનો “કર્તા” છે કે ફલાણી પ્રવૃત્તિનો પોતે માલિક છે તેવો દાવો કરી જ નહીં શકે.



“આપવડાઈની ભાવના - પોતે જ કર્તા છે તેવો ભાવ વ્યક્તિમાં જબ્બર અહમ્ પેદા કરે છે.”

આપણે એ વાત સમજવામાં નિષ્ફળ જઈએ છીએ કે છેવટે તો દરેક વાત કે વસ્તુ ઉપર “કોઈ ઉચ્ચ સત્તા” જેને આપણે પ્રભુ કહીએ છીએ, તેનો જ કાબૂ હોય છે. જો એ ઉચ્ચ સત્તા ઇચ્છશે કે અમુક વસ્તુ કે વાત ન બને તો આપણે પામર મનુષ્યો ગધેડાની જેમ રાતદિવસ મચી પડીશું તો પણ કશું જ નહીં બને. ટૂંકમાં, દરેક વાત, વસ્તુ અને પરિસ્થિતિ ઉપર સફળતા પામવાનો આધાર પ્રભુના હાથમાં હોય છે - મનુષ્યોના હાથમાં નહીં. આ સમગ્ર બ્રહ્માંડની રચના અને તેની સ્વયંસંચાલિત પ્રક્રિયામાં

મનુષ્ય તો નાના બિન્દુ જેવો છે - જ્યારે તેનું સંચાલન તો કોઈ ઉચ્ચ સત્તા કરી રહી છે.

આ બધું કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે આપણે કર્તા છીએ તેવો અહમ્ છોડી દેવો જોઈએ. આપણે તો "નિમિત્ત" માત્ર છીએ અથવા તો પ્રભુના સેવક છીએ તેમ માનવું જોઈએ અને મનમાં એક વાત સ્પષ્ટ રાખવી જોઈએ કે જોકે આપણે આપણી સગવડો અને મળેલી સ્વતંત્રતા મુજબ આપણા શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો કરી રહ્યા છીએ, પરંતુ છેવટે તો સુકાન સર્વશક્તિમાન પ્રભુના હાથમાં જ છે. જો તેમનો સહયોગ અને સહકાર નહીં હોય તો આપણા શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો છતાંય આપણે નિષ્ફળ જઈશું.

આ ભાવનાથી કામ કરીશું તો તે દૈવી કૃત્ય બની જશે કારણ કે તેમાંથી અહમ્‌ની બાદબાકી થઈ ગઈ હશે. અહમ્ જ એ એક એવી માનસિક સ્થિતિ છે જે આપણાં બધાં જ કાર્યોને અપવિત્ર બનાવી દે છે. આ અહમ્‌મુક્ત દશા જ તમને હળવા બનાવી દે છે અને તેના લીધે કોઈ પણ કાર્ય કરતી વખતે તમને ભાર લાગતો નથી અને પરિણામની તમને તાણ રહેતી નથી એનું કારણ એ છે કે કર્તાપણાનો ભાવ ન રહેતા તમને પરિણામની ચિંતા રહેતી નથી. પરિણામ તમોએ પહેલેથી ઈશ્વરને અર્પણ કરી દીધું હોય છે. જો પરિણામ સારું આવે છે તો તમે તે નમ્રભાવે પ્રભુને ચરણે ધરી દો છો અને તેમનો આભાર માનો છો - ક્યારેય એવું નથી વિચારતા કે "આ મેં કર્યું હતું માટે સફળતા મળી." બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તમારો અહમ્ સફળતા જોઈને ફૂલી જતો નથી. બધાં જ ઇનામ અકરામથી તે સાવ અલિપ્ત રહે છે.

જે લોકો પોતાને "કર્તા" રૂપે જુએ છે તેઓ હંમેશા બોજા હેઠળ જીવતા હોય છે કારણ કે તેઓ જે કાર્ય કરતા હોય છે તેની સંપૂર્ણ જવાબદારી તેઓએ ઓઢી લીધી હોય છે અને તેથી તેઓને સતત ચિંતા રહે છે કે ધાર્યું પરિણામ આવશે કે કેમ? તેઓ કોઈ વાત-ઈશ્વરને આધીન રાખતા જ નથી. બીજી તરફ જે વ્યક્તિ ઈશ્વરને સાથે રાખીને કાર્ય શરૂ કરે છે અને "કર્તા" ભાવ બાજુમાં મૂકી દે છે અને પરિણામ પણ ઈશ્વર પર છોડી દે છે તે હંમેશા હળવાશ અનુભવે છે અને તેને ક્યારેય ભાર લાગતો નથી. તે ખાલી ખોટી જવાબદારીઓ પોતાને શિરે લઈને ફરતો નથી. તે વિચારે છે કે પ્રભુ જે કરશે તે યોગ્ય કરશે.

૪

ગુરુતાગ્રંથિ અને લઘુતાગ્રંથિમાંથી મુક્તિ

ગુરુતાગ્રંથિની એટલે શું? તેનો સીધો સાદો અર્થ છે “હું બધાં કરતાં ચડિયાતો છું.” ગુરુતાગ્રંથિની મજાની વાત એ છે કે ચડિયાતાપણું દર્શાવવા માટે બીજા લોકોનું હોવું અત્યંત જરૂરી છે! ધારી લો કે આ પૃથ્વીપટ ઉપર તમે એકલા રહી ગયા તો શું તમને ગુરુતાગ્રંથિનો ભાવ જન્મશે? એટલે સૌપ્રથમ તો એ વાત જાણી લેવી જોઈએ કે ગુરુતાગ્રંથિનો પાયો બીજાઓની સાથે સરખામણી કરવામાં રહ્યો છે. “બીજાઓ” ન હોય તો તે ગ્રંથિ એકલી અટૂલી ખડી જ ન રહી શકે! માટે તાર્કિક રીતે વિચારીએ તો માલૂમ પડશે કે જે વસ્તુ પોતાના અસ્તિત્વ માટે બીજા ઉપર આધાર રાખતી હોય તેની પોતાની કોઈ સ્થિરતા હોઈ જ ન શકે.



“ગુરુતાગ્રંથિ તમારા અંતરઆત્માના વિકાસને નુકસાન પહોંચાડે છે.”

ગુરુતાગ્રંથિ નકારાત્મક ભાવના છે. તે તમારા અહંકાર અથવા તમારા નિમ્નસ્તરના સ્વભાવને દર્શાવે છે. વળી ગુરુતાગ્રંથિનો પાયો જ સરખામણી પર રચાયેલો છે એટલે તેની ડગુમગુ થઈ જવાની શક્યતા વધારે રહે છે કારણ કે જેવી કોઈ વ્યક્તિ તમારાથી ચડિયાતી નજરે પડે પડે છે કે તમે અંદરથી ડગી જાઓ છો અને અહમ્ એવી વસ્તુ છે જે તમારાથી કોઈ ચડિયાતું છે તે પસંદ જ નહીં કરે.

હવે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણથી વિચારીએ તો તેમાં એવું જણાવવામાં આવ્યું છે કે ગુરુતાગ્રંથિની ભાવના બીજાઓ સાથેની સરખામણીમાં ન સમાવવી જોઈએ. સરખામણીને પાયો ન બનાવવો જોઈએ. તમને તમારામાં આત્મવિશ્વાસ હોવો જોઈએ કે તમે કોઈ પણ વસ્તુ કરવાને શક્તિમાન છો, તમે ફલાણો પ્રોજેક્ટ સંભાળી શકો તેમ છો, તમારામાં કોઈ

પણ વાત સંભાળવાનું સામર્થ્ય છે અને તેના માટે કોઈની સાથે સરખામણીની જરૂર નથી. આ થઈ આત્મવિશ્વાસની વાત અને તેનો સંબંધ તમારા ઉચ્ચસ્તરના સ્વભાવ સાથે છે એની વિરુદ્ધમાં ગુરુતાગ્રંથિનો સંબંધ અહંકાર અને નિમ્નસ્તરના તમારા સ્વભાવ સાથે છે.

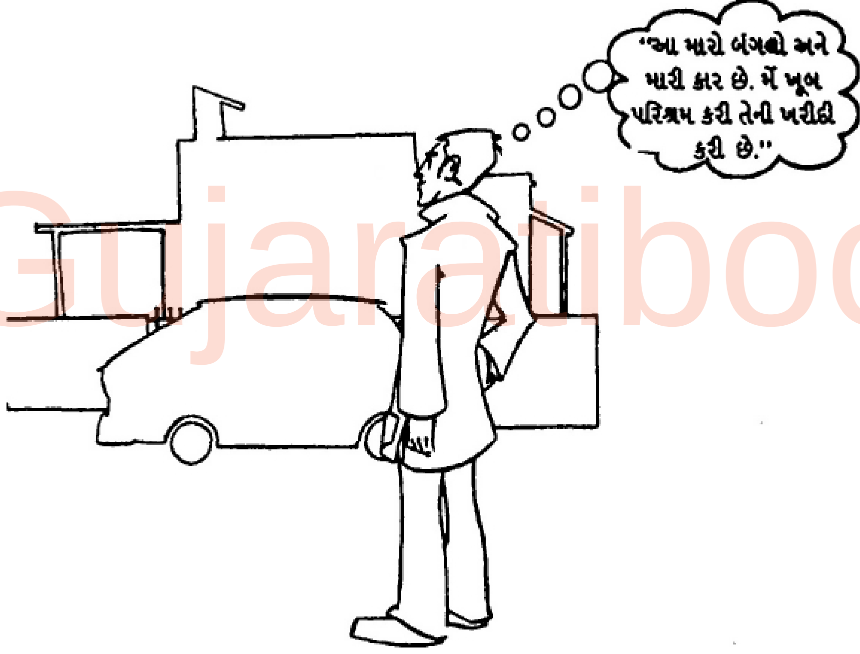
આ ઉપરાંત આધ્યાત્મિકતા કહે છે, કે દરેક વ્યક્તિનું છેવટનું સામર્થ્ય સમાન જ હોય છે અને તે તેના અંતરઆત્મામાં રહેતું હોય છે - તેથી તમારી સરખામણી બીજા કોઈની પણ સાથે કરવી વ્યર્થ છે. આ સામર્થ્યને અંતરઆત્મામાંથી બહાર ખેંચી લાવવા માટે જરૂર છે, કેટલાંક આધ્યાત્મિક આસનોની. જે કોઈ પણ વ્યક્તિએ શીખીને કરવાં જોઈએ.

ગુરુતાગ્રંથિની જેમ લઘુતાગ્રંથિ પણ સરખામણી કર્યા કરવાનો રોગ છે. આ ગ્રંથિમાં તમને એવી લાગણી થાય છે કે તમે બીજાઓ કરતાં ઊતરતી કક્ષાના છો. તમને એવું લાગે છે કે બીજાઓ જે કરી શકે છે તે હું નથી કરી શકતો એટલે આ પણ ગુરુતાગ્રંથિ જેવી જ સમસ્યા છે. ફક્ત તેનાથી ઊલટા પ્રકારની છે. અહીં ઉપર ગુરુતાગ્રંથિની ગલતીઓ સમજાવવા જે દલીલો કરવામાં આવી છે તે જ દલીલો લઘુતાગ્રંથિની ગલતીઓ સમજાવવા ઉપયોગમાં લઈ શકાય તેમ છે. છેવટે એટલું કહેવાનું કે **"કોઈ પણ વ્યક્તિએ પોતે બીજાઓ કરતાં ચડિયાતો છે કે ઊતરતી કક્ષાનો છે તેમ માનવું ન જોઈએ પરંતુ તેણે એવી ભાવના વિકસાવવી જોઈએ કે "બીજાઓ જે કરી શકે છે તે હું કરી શકું તેમ છું અને હું જે કરી શકું છું તે બીજાઓ પણ કરી શકે તેમ છે." આપણા છેવટના સામર્થ્યમાં તો આપણે સૌ સમાન છીએ.**

૫

માલિકીભાવમાંથી મુક્તિ

આપણામાંથી મોટા ભાગના લોકો એવા ભ્રમમાં જીવતા હોય છે કે તેઓ પાસે જે કાંઈ છે તેના તેઓ માલિક છે અને તેમના સિવાય તેના ઉપર કોઈનો હક્ક કે હિસ્સો નથી. દુ:ખની વાત એ છે કે આપણે જાણતા નથી કે આજે આપણી પાસે જે છે તે ભૂતકાળમાં કોઈ બીજાનું હતું (એવા જ કે બીજા સ્વરૂપે) અને ભવિષ્યમાં તે બીજાની માલિકીનું બની જવાનું છે - જીવતાં હોઈશું તો આપણે જ તે વેચી પણ દઈએ અને મૃત્યુ પામ્યાં હોઈશું તો આપણા વંશવારસો વેચી દેશે. હકીકત એ છે કે જન્મ સમયે આપણે ખાલી હાથ આવ્યા હતા અને મૃત્યુ પામીશું ત્યારે ખાલી હાથ ચાલ્યા જઈશું.



"માલિકીની ભાવના તમારા વિકાસમાં અડચણરૂપ બને છે."

આપણે જીવતાં હોઈએ છીએ ત્યારે પણ આપણા આ જીવનની ચાલ જ એવી છે કે આપણી કોઈ પણ વસ્તુ ગમે ત્યારે આપણી પાસેથી છીનવાઈ જાય તે નક્કી નથી હોતું. કાં તો કુદરતી આફતો જેવી કે ધરતીકંપ, પૂર, વાવાઝોડું વગેરે અથવા માનવસર્જિત આફતો જેવી કે યુદ્ધો, લૂંટફાટ, આતંકવાદ, ખૂનામરકી, ચોરીચપાટી વગેરેથી આપણી વસ્તુઓ આપણી રહેતી નથી.

હકીકત એ છે કે આ દુનિયા કુદરતી સ્વભાવ પ્રમાણે અસ્થાયી, બદલતી રહેતી અને સદાય એકસરખી ન રહેતી દુનિયા છે. એનો સ્વભાવ નદી જેવો છે જે સતત વહેતી રહેતી હોય છે. જીવનના કુદરતી ક્રમ પ્રમાણે

અહીં કશું જ સ્થાયી હોતું નથી. આવી પરિસ્થિતિ વખતે કોઈ વસ્તુ ઉપર માલિકીભાવ રાખી તેને ચારેબાજુથી ઘેરી લઈ બાંધી રાખવાનો અર્થ સ્વપ્નાવસ્થામાં જીવવા જેવું છે કારણ કે તમારી "માલિકીની" વસ્તુ ગમે ત્યારે તમારી પાસેથી ખૂંચવાઈ જાય તેમ છે અને ત્યારે તમે સ્તબ્ધ, દુ:ખી અને હક્કાબક્કા બની જાઓ છો.

તમારી પાસેની વસ્તુઓ પ્રત્યેનું સાચું વલણ એ છે કે તમારે માનવું જોઈએ કે આ બધું પ્રભુનું છે. પ્રભુએ આ બધી વસ્તુઓ તમને અમુક નક્કી કરેલા સમય સુધી વાપરવા આપી છે જે માટે તમે એમના ઋણી છો અને પ્રભુ જ્યારે એ વસ્તુ કોઈ પણ રીતથી તમારી પાસેથી પાછી લઈ લે ત્યારે તમારે વિના હિચકિચાહટ તેને પાછી આપી દેવી જોઈએ. તેમાં સહેજપણ ઢીલ કે દુ:ખ કરવા નહીં.

આવી ભાવના રાખવાથી તમારી વસ્તુઓ તરફનું તમારું વળગણ ધીરે ધીરે નબળું પડશે અને તમે સદાય હળવાશ અનુભવશો અને પ્રફુલ્લ રહી પ્રભુ પ્રત્યે તમારી આભારની લાગણી તીવ્ર બનશે.

૬

આંધળો વિશ્વાસ અને અમુક જીદમાંથી મુક્તિ

આપણા આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે પાયાની જરૂરિયાતોમાં જેનો સમાવેશ થાય છે તે છે - આંધળા વિશ્વાસમાંથી મુક્તિ, અમુક પ્રકારની જીદમાંથી મુક્તિ અને બીજાઓ નક્કી કરે તે પ્રમાણે જીવવામાંથી મુક્તિ.



"કોઈ જાહેરાત વાંચીને કે કોઈના સૂચનથી દોરવાઈને તરત જ અસર હેઠળ આવી જવું એ પુખ્ત મનની નિશાની નથી."

આપણે કોઈનાં સૂચનો, જાહેરાતો કે સતત આપણા મન પર ઠોકી બેસાડવામાં આવતા વિચારોથી દોરવાઈ ન જવું જોઈએ. જો આપણે બીજાઓની વાતમાં સહેલાઈથી આવી જઈશું તો તે હિપ્નોટાઇઝ થઈ જવા જેવી વાત બનશે અને આપણા વિકાસમાં તે જબરદસ્ત બાધારૂપ બનશે.

ખરેખર તો આધ્યાત્મિકતા એક એવી પ્રક્રિયા છે જેમાં આપણામાંથી કશું "બાદ" થતું રહે છે - નવું "ઉમેરાતું" બંધ થાય છે. આપણે સર્વપ્રથમ તો મોહમુચ્છાં, અમુક જ રીતે જીવવાની જીદમાંથી મુક્તિ મેળવવી જોઈશે અને ચોખ્ખી સ્લેટ કરી નાખવી જોઈએ. તે પછી

જ કશુંક કામનું ત્યાં લખી શકાશે. કોઈ પણ વાત આંધળા વિશ્વાસે સ્વીકારી લેવાને બદલે આપણે તે વાતને સમજવી જોઈએ અને આપણા મનના ત્રાજવે તેના લેખાંજોખાં કરવાં જોઈએ અને પછી જ આપણો નિર્ણય ઘડવો જોઈએ. **આપણે યોગ્ય રીતે વિકાસ કરવા માગતા હોઈએ તો આપણે હકીકતો ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ, માન્યતાઓ ઉપર નહીં.** સત્યને બીજાઓ પાસેથી ઉછીનું લેવામાં આવતું નથી. તમારે તમારા સત્યને ખોળી કાઢવું જોઈએ કારણ કે ગૌતમ બુદ્ધમાં જે શક્તિઓ હતી તેવી જ શક્તિઓ તમારામાં પણ પડેલી જ છે.

પરંતુ એક વાત મનમાં ખાસ રાખવા જેવી છે, કે કોઈ પણ વાતને પહેલે ધડાકે જ ખોટી ન ધારી લેવી. એમ કરશો તો તે બીજા છેડાની વાત બનશે અને તે વૈજ્ઞાનિક અભિગમ નહીં બને. સાચો વૈજ્ઞાનિક કોઈ વાતને માન્ય કે અમાન્ય કરતો નથી - તે તો પોતાની આંખ અને બુદ્ધિથી તેને તપાસે છે. જો તેના સત્યના એરણ પર તે વાત સાચી ઠરે છે તો તે તેનો સહર્ષ સ્વીકાર કરે છે - અને તે સમયે તે એ નથી વિચારતો કે એ વાત કોણે કરી હતી. **સાચો વૈજ્ઞાનિક કોઈ પણ વાતની તરફેણ કે વિરુદ્ધમાં હોતો નથી. તેનો સંબંધ તો સત્ય અને હકીકતો સાથે હોય છે.**

આ જ અભિગમ પુસ્તકો, ધાર્મિક શાસ્ત્રો અને ગ્રંથો વાંચતી વખતે અપનાવવો જોઈએ. કોઈ મહાત્માએ કહ્યું છે કે કોઈ પવિત્ર ગ્રંથમાં તેનો ઉલ્લેખ છે માટે તમારે તે વાત માની ન લેવી જોઈએ. તમારે તો ફક્ત એ વાત વાંચી, વિચારી, તપાસી, ખુલ્લા મનથી સમજી લીધા પછી જ તેનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ. જ્યારે કોઈ પણ વાત તમે સમજ્યા પછી સ્વીકારો છો તો તે ઉછીનું જ્ઞાન બની જતું નથી એ તમે મેળવેલું જ્ઞાન હોય છે.

એક બીજી વાત પણ ખાસ નોંધી રાખજો કે જ્યારે તમે કોઈ વાત પૂર્વગ્રહ પ્રેરિત કે કોઈના કહેવાથી તરત જ માની લો છો કે કશુંક અદ્ધરતાલ સ્વીકારી લો છો ત્યારે તે વાતના સંસ્કાર તમારા અચેતન મન ઉપર પડે છે જે તમારા અંતરઆત્મા ઉપર પડદો નાખી દે છે જે પ્રકાશને તમારા મનમાં આવવામાં અવરોધ ઊભો કરે છે. બીજી બાજુ સત્ય અથવા હકીકતો આવા કોઈ સંસ્કાર પેદા કરતા નથી અને તેથી તમારા અંતરઆત્મા ઉપર પડદો પડતો નથી. જેથી જીવનના સાચા સૌંદર્યને તમે માણી શકો છો.

૭

ખોટા અનુકરણમાંથી મુક્તિ

જો તમારે આધ્યાત્મિક શિખરો સર કરવાં હોય તો ખોટાં અનુકરણ તદ્દન નકામી વસ્તુ છે. કોઈનું આંધળું અનુકરણ કરવું એ તમારા આત્માને ગુમાવી દેવા બરાબર છે. આંધળા અનુકરણમાં તમે તમારી ઓળખ, તમારી વસ્તુને નીરખવાની શક્તિ અને તમારા અનુભવોને ગુમાવી બેસો છો. તમે તો તમારી આંખને ગુમાવી દઈ, કોઈની પાછળ પાછળ ચાલો છો, એ જ્યાં લઈ જાય છે ત્યાં તમે જાઓ છો. એ જે કાંઈ માનતા હોય કે કરતાં હોય તેમ તમે કરો છો અને માનો છો, ટૂંકમાં તમે સ્વતંત્ર માનવી તરીકેનું તમારું માન ગુમાવી કોઈ બીજી વ્યક્તિ પર આધાર રાખતા થઈ જાઓ છો.



"કોઈ વ્યક્તિનું આંધળું અનુકરણ તમારા અંગત વિકાસને રૂંધશે."

આધ્યાત્મિકતા કહે છે કે વ્યક્તિ ગમે તેટલી પ્રબુદ્ધ હોય, તમારે તેનું આંધળું અનુકરણ ન કરવું જોઈએ. અલગ વ્યક્તિ તરીકેની તમારી મૌલિકતા અને માન તમારે જાળવી રાખવું જોઈએ.

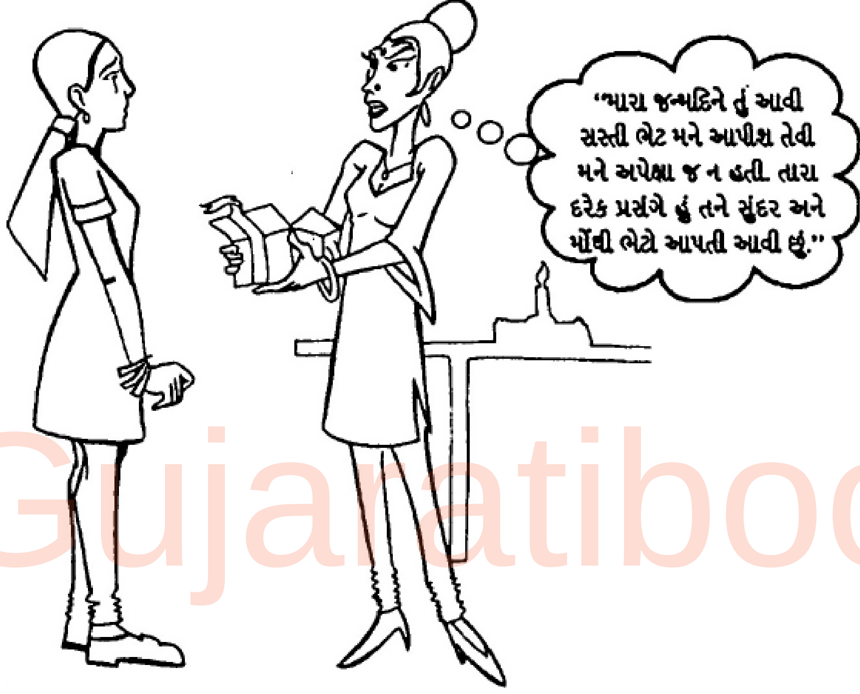
તમે કોઈ વ્યક્તિનું વ્યાખ્યાન સાંભળો, તેનાં લખાણો વાંચો, તેનો કોઈ વાંધો નથી, પરંતુ તેની વાત સમજ્યા વગર અને જાત અનુભવ કર્યા વગર તેનું આંધળું અનુકરણ કરવું યોગ્ય નથી. તમારી અક્કલ અને હોશિયારીથી તમારે તેની વાતના લેખાંજોખાં કરવાં જોઈએ અને તેની વાતો

અંગે પોતાની જાત પર પ્રયોગ પણ કરવો જોઈએ અને પછી જ તમારો મત તમારે બાંધવો જોઈએ. તમારી હાલની અક્કલ-હોશિયારીના સ્તરે તમે કદાચ તેની વાત બરાબર ન પણ સમજી શક્યા હો તો તમારે તમારા મંતવ્યનો ચુકાદો મોકૂફ રાખવો જોઈએ. - સાચું કે ખોટું નક્કી કરવાનું મુલતવી રાખવું જોઈએ. એનું કારણ એ છે કે તેઓએ જે કહ્યું તે સાચું પણ હોઈ શકે અને ખોટું પણ હોઈ શકે. અરે, કદાચ એવું પણ બને કે તેમની વાત આંશિક સાચી હોય અને આંશિક ખોટી પણ હોય. આ બધી જ શક્યતાઓ તરફ તમારે ખુલ્લું મન રાખી વિચાર કરી, પ્રયોગ કરી અને લાગતાવળગતાઓને પૂછી પારખી નિર્ણય લેવો જોઈએ.

જોકે આ કોઈ પણ વાતનો છેલ્લો ફેંસલો તો તમારો જ હોવો જોઈએ. તમારે કોઈ પણ વાતનું આંધળું અનુકરણ ન કરવું જોઈએ અથવા તો કોઈના વિચારો ચોરી ન લેવા જોઈએ. બરાબર સમજ્યા વગર કોઈનું આંધળું અનુકરણ કરવું એ તમારા આધ્યાત્મિક વિકાસની આડે અડચણ ઊભી કરે છે.

ખોટી અપેક્ષાઓ રાખવામાંથી મુક્તિ

બીજાઓ પાસેથી અપેક્ષા રાખવી એ જીવનમાં દુ:ખ ઉત્પન્ન કરવાનું સૌથી મોટું કારણ છે. તાર્કિક રીતે વિચારીએ તો આપણે જે અપેક્ષાઓ બીજાઓ પાસેથી રાખતા હોઈએ છીએ તે ભાગ્યે જ પૂરી થતી હોય છે અને તેમ થવાનું કારણ એ છે કે તે જીવનનો સ્વભાવ છે.



"અપેક્ષાઓ આપણા સંબંધોમાં કડવાશ લાવી દે છે."

આપણે સામાન્ય રીતે નીચેની પરિસ્થિતિઓમાં બીજાઓ પાસેથી અપેક્ષા રાખતાં હોઈએ છીએ.

૧. જ્યારે આપણે કોઈને કંઈક આપ્યું હોય છે અથવા તેના માટે કંઈક કર્યું હોય છે અથવા કોઈને મદદ કરી હોય છે.

૨. આપણે કોઈ સાથે સામાજિક સંબંધથી જોડાઈએ છીએ. (દા.ત. લગ્ન સંબંધથી અને ભાઈ-બહેનના સંબંધથી, બાપ-બેટા, કાકા-ભત્રીજા, બહેન-બહેન, કાકાના ભાઈ-બહેન, દાદા અને પૌત્ર, કાકી-ભત્રીજી વગેરેથી) ત્યારે આપણે અપેક્ષા રાખતાં થઈ જઈએ છીએ.

૩. જ્યારે આપણે કોઈ ખાસ વ્યક્તિના પ્રેમમાં પડી, એક લગાવથી જોડાઈએ છીએ ત્યારે આપણી અપેક્ષા એ રહે છે કે તે વારંવાર મળવા આવે, વારંવાર ફોન કરે, વારંવાર લખે અને જ્યારે તમે

માંદા પડી જાઓ તો મળવા આવે, પરંતુ વ્યવહારિક રીતે કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે આ બધું કરવું શક્ય નથી હોતું અને તેથી સામેની વ્યક્તિને ખોટું લાગી આવે છે. જ્યારે પહેલી વ્યક્તિ ક્યારેક વિચારે છે કે તે નાહકનો બંધનમાં આવી ગયો અને તેની સ્વતંત્રતા પર તરાપ પડી ગઈ.

હવે જો તમે ઊંડાણથી વિચારશો તો માલૂમ પડશે કે આ જાતની અપેક્ષાઓ રાખવી એ એક જાતનો સોદો છે જેમાં એક વ્યક્તિ સામેની વ્યક્તિ પાસેથી તેણે જે કાંઈ તેને આપ્યું હોય યા તેનું કામ કર્યું હોય તેના બદલામાં તેટલા જ પ્રમાણમાં વસ્તુ યા કામની અપેક્ષા રાખે છે અને જો તે પ્રમાણે તેની અપેક્ષા સંતોષવામાં આવતી નથી તો તે સતત ખરાબ રીતે પહેલી વ્યક્તિ સાથે વર્ત્યા કરે છે. સામાજિક કે કૌટુંબિક સ્તરે જો તમે સંબંધીઓની અપેક્ષાઓ સંતોષવામાં ઊણા ઊતર્યા તો તરત સંબંધોમાં તિરાડ પડવી શરૂ થઈ જશે.

અપેક્ષાઓ સંતોષવાની ફિલસૂફીમાં એક વિચિત્ર વિરોધાભાસ જોવા મળે છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે સામેની વ્યક્તિની બધી જ અપેક્ષાઓ પૂર્ણ કરવી વ્યવહારિક રીતે શક્ય હોતી નથી અને ધારો કે તે કોઈ રીતે બધી જ અપેક્ષાઓ સંતોષવાનો પ્રયત્ન કરે તો પણ જીવનના સ્વભાવ પ્રમાણે તેમ બનશે નહીં. કારણ કે અપેક્ષાઓની કોઈ સીમા હોતી નથી. તમે એક અપેક્ષા પૂરી કરો ત્યાં તો બીજી અપેક્ષા ખડી થઈ સામે આવી ઊભી રહેશે અને જો તમે આ બીજી અપેક્ષા પૂરી નહીં કરો તો સામેની વ્યક્તિને ભારે ખોટું લાગી જશે - ભલેને તમે એનું કશું બગાડ્યું ન હોય. આખી પરિસ્થિતિ કાણાંવાળી બાલદી જેવી થઈ જશે - ગમે તેટલું પાણી નાખો બાલદી ખાલી ને ખાલી!

તો શું આપણે સૌએ એકબીજા સામે ચીડિયો સ્વભાવ લઈને જીવવું જોઈએ કારણ કે આપણે એકબીજાની અપેક્ષાઓ સંતોષી શકતા નથી?

ના, તેવી કોઈ જરૂરત નથી. આ ધર્મસંકટ નિવારવા આધ્યાત્મિકતા આપણને સાચી સમજ પૂરી પાડે છે. આધ્યાત્મિક નિયમો પ્રમાણે આનંદ વસ્તુને આપવામાંથી નીપજવો જોઈએ. વસ્તુને લેવામાંથી નહીં. કોઈને કશું પણ આપવામાં પુષ્કળ આનંદ છુપાયેલો છે અને આ આનંદ કેવી રીતે મેળવી શકાય તે આપણે જ શોધી કાઢવું ઘટે. કોઈને કંઈ પણ આપવાનો જે નિઃસ્વાર્થ આનંદ મળે છે તે પછી મેળવવાની કશી જ ઇચ્છા રહેતી નથી પણ અહીં પ્રશ્ન થાય છે કે આપણે આ આનંદ કેમ ખોળી કાઢી શકતા નથી? તે માટેનાં બે કારણો છે -

૧. હજી તો આપણે કશુંક કોઈને આપવાની શરૂઆત કરી નથી હોતી અને આપણે બદલામાં શું મળશે તેના વિચારો કરવા મંડી પડીએ છીએ. આ વાત તરત જ “આપવાના આનંદનો” નાશ કરી દે છે.

૨. તમે કંઈ પણ કોઈને પણ આપો તે પહેલાં તમારી પાસે એ વસ્તુ પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોવી જોઈએ. ધારો કે તમે કોઈને ખુશી અને સુખ આપવા માગતા હો પણ તમે ખુદ ખુશ અને સુખી ન હો તો શું કામ થશે? પરિણામ દુ:ખદ આવશે. **કોઈને કંઈ પણ આપતાં પહેલાં એ વસ્તુ તમારી પાસે ભરપૂર હોવી જરૂરી છે - તે પછી જ કોઈને કંઈ પણ આપવાનો વિચાર કરજો.**

એટલે મુદ્દાની વાત એ છે કે પહેલા એ જુઓ કે તમે જે કોઈ વસ્તુ બીજાને આપવા માગો છો તે તમારી પાસે પૂરતા પ્રમાણમાં છે કે નહીં અને બીજું આપવાથી જે આનંદ મળે છે તેનો અનુભવ કરતા શીખી જાવ - કોઈની પાસેથી કશું પણ લેવાની લાલસા રાખતા નહીં. આ બે વાત જો તમે આત્મસાત્ કરી દીધી તો જાણજો કે બીજાઓ તમારી અપેક્ષાઓ ન સંતોષે અને તેના લીધે જે હતાશા ઉત્પન્ન થાય તે આખી વાત હવામાં ઓગળી જશે. આપણા સમાજના વિવિધ સંબંધ વિશે પણ એક વાત સમજી લેજો કે તે સૌ સામાજિક રીતરિવાજો છે અને સમાજમાં એકસૂત્રતા રહે તે માટે તેનું અસ્તિત્વ છે તેને આધ્યાત્મિકતા સાથે કોઈ સંબંધ નથી. આધ્યાત્મિકતામાં દરેક વ્યક્તિ સ્વતંત્ર માનવપ્રાણી છે અને તે અનન્ય છે અને એકબીજા સાથે સમાન સંબંધ ધરાવે છે.

અપેક્ષાઓ વિશે થોડી બીજી વાતો પણ નોંધી લેવી જરૂરી છે.

૧. જ્યારે તમે કોઈની પાસેથી કશીક પણ વસ્તુની અપેક્ષા રાખો છો અને તે અપેક્ષા પરિપૂર્ણ કરવામાં આવે છે ત્યારે તમે તેને બહુ વજન નથી આપતા અને તેને એમ જ સ્વીકારી લઈ વિચારો છો કે તેણે તમારી અપેક્ષા પૂરી કરીને કોઈ ખાસ વાત કરી નથી. તેણે તેમ કરવું જોઈએ અને તે તેણે કર્યું છે, પરંતુ જ્યારે તમે કોઈની પાસેથી કોઈ અપેક્ષાની આશા રાખતા જ ન હો અને છતાંય તે વ્યક્તિ તેમ કરે તો તમને પુષ્કળ આનંદ થાય છે અને તમે તેના ઋણી બન્યા તેવો ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે એટલે હવે તમે જોઈ શકશો કે અપેક્ષા હોવાને લીધે મેળવવાનો આનંદ તમે ગુમાવી બેસો છો.

૨. અપેક્ષામાં તમે બીજા ઉપર અવલંબન રાખતાં થઈ જાઓ છો કારણ કે તમે તે અપેક્ષા પૂરી કરશે કે કેમ તેના ચક્કરમાં રહો છો એટલે કે સામેની વ્યક્તિની દયા પર રહો છો. એવી કોઈ ગેરંટી નથી હોતી કે સામેની વ્યક્તિ તમારી અપેક્ષા સંતોષશે કે નહીં. તે તેની મરજીનો રાજા છે. તમે તેના ઉપર દબાણ પણ ન લાવી શકો અને આ અવલંબન સદાય દુ:ખનું કારણ બની જાય છે.

૩. ત્રીજા પ્રકારની અપેક્ષામાં તમે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિના પ્રેમમાં પડી જાઓ છો અને તમને તેની સાથે ખાસ લગાવ થઈ જાય છે, ત્યારે

આધ્યાત્મિકતા આવા પ્રકારના લગાવને પ્રોત્સાહન નથી આપતી. આધ્યાત્મિકતા તો બધા જ મનુષ્યો સાથે લગાવ રાખવાની તરફેણ કરે છે, કોઈ એક વ્યક્તિ સાથે નહીં.

અંતે, સારાંશ એ છે કે જીવનમાં સ્વતંત્ર અને સ્વનિર્ભર થવાનો બને તેટલો પ્રયત્ન કરજો અને બીજા ઉપર આધાર રાખવો ન પડે તે જોજો. છતાંય માની લો કે કોઈ તમારા માટે, લાગણીથી પ્રેરાઈને કંઈ કરે તો તેમનો આભાર માનજો, તેમના ઋણી રહેજો પણ કોઈ અપેક્ષા ન રાખતા. આ ઉપરાંત ક્યારેક તમને ખરેખર કોઈ વસ્તુની જરૂર પડી તો નિખાલસ અને ભોળા ભાવે મદદ માગજો પણ એવી આશા ન રાખતા કે સામેની વ્યક્તિએ હું માગું નહીં તો પણ સામેથી ચાલીને મદદ કરવી જોઈએ. કોઈ મદદ કરે તો તેમના ઋણી રહેજો અને તેમનો દિલથી આભાર માનજો. કદાચ કોઈ તમને મદદરૂપ થવા તૈયાર ન થાય તો ગુસ્સે ન થતા કે રીસ ન રાખતા. તમે બીજી વ્યક્તિ પાસે જઈને મદદ માગજો. એ જ રીતે કોઈ ત્રાહિત તમારી પાસે મદદ માગવા આવે તો તમારાથી શક્ય હોય, તમારા ગજામાં હોય તે મુજબ તેને મદદ આપજો - તે સમયે કોણ મદદ માગી રહ્યું છે તેની ભાંજગડમાં ન પડતા. જીવનમાં ક્યારેય એવો ભેદ ન રાખતા કે તમે ફક્ત તમારા મિત્રોને જ મદદ કરશો, બીજા કોઈને નહીં. અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે આધ્યાત્મક કહે છે કે દરેક સાથેનો તમારો સંબંધ સમાન છે. કોઈ નજીકનું નથી કે નથી કોઈ દૂરનું. દરેક વ્યક્તિ તમારા પ્રેમ અને મદદના સરખાં હક્કદાર છે - ત્યાં કોઈ ભેદભાવ નથી.

૯

તરત ગુસ્સો અને તેના પ્રતિભાવમાંથી મુક્તિ

સામાન્ય રીતે જિંદગી તરફનો આપણો અભિગમ એવો છે કે કોઈ આપણને કંઈક ખરાબ કહે કે કરે, જે સીધું કે આડકતરું હોય. આપણે તરત પ્રતિભાવ આપીએ છીએ જે ગુસ્સામિશ્રિત હુમલા જેવો હોય છે. આખી પ્રતિક્રિયા એવી લાગે છે કે જાણે કોઈએ આપણી અંદર રહેલા બટનને દબાવી દીધું અને રૉબોટની જેમ આપણને સક્રિય કરી દીધા. આને જ ગુસ્સો કે જુસ્સો કે પ્રતિક્રિયા કહે છે. આપણા અહંકાર અને નિમ્નકક્ષાના સ્વભાવની આ સહજ પ્રકૃતિ છે.



"વ્યક્તિએ પ્રતિભાવશાળી અને ગુસ્સાવાળા ન બનવું જોઈએ."

વ્યક્તિની પુખ્તતા ત્યારે સાબિત થાય છે જ્યારે તે કોઈ પણ વાતનો તરત પ્રતિભાવ આપતો નથી - આવા તરત પ્રતિભાવનો સંબંધ આપણા નિમ્ન સ્તરના સ્વભાવ સાથે હોય છે. પુખ્ત અને ઠરેલ વ્યક્તિ આવી પરિસ્થિતિમાં થોડો સમય પસાર થઈ જવા દે છે અને પછી સભાન થઈને પ્રતિભાવ આપે છે.

આપણી બુદ્ધિ મૂળભૂત રીતે બે વિભાગમાં વહેંચાયેલી હોય છે.

૧. તર્ક અને તાર્કિક વિશ્લેષણ.

૨. મજબૂત ઇચ્છાશક્તિ અથવા સંયમ અથવા માનસિક તાકાત.

મજબૂત ઇચ્છાશક્તિ અથવા સંયમની મદદથી વ્યક્તિ પોતાની પ્રતિભાવ આપવાની ક્રિયાને વિલંબમાં પાડી દે છે અને વચગાળાના સમયમાં વ્યક્તિ યોગ્ય પ્રતિભાવ વિશે તર્કની મદદથી વિચારીને પછી પ્રતિભાવ વ્યક્ત કરે છે. આવા પ્રતિભાવને સચેતન પ્રતિભાવ કહે છે. જ્યારે આગળ જણાવેલ પહેલા દાખલામાં ખચેતન પ્રતિભાવ વ્યક્ત કરવામાં આવ્યો હતો. તમારા સચેતન પ્રતિભાવમાં તમે સામેની વ્યક્તિને શાંતિથી તેના ખોટાં કામો સામે આંગળી ચીંધી તમારો અણગમો વ્યક્ત કરી શકો છો અથવા આવા સચેતન પ્રતિભાવ વખતે વ્યક્તિ શાંત રહે છે કારણ કે તેને લાગે છે કે આખી વાતને ચર્ચાના ચગડોળે ચડાવવાની જરૂર નથી. આ ઉપરાંત એવું પણ બને કે સામેની વ્યક્તિનું સ્તર એટલું ઊંચું ન પણ હોય જે તમારા તર્કને સમજી શકે અને પોતાની જાતને સાંભળી લઈ શકે. ખરેખર તો જ્યારે પણ તમને લાગે કે ચર્ચા કરવી એ સમય અને શક્તિની બરબાદી કરવા બરાબર છે કારણ કે સામેની વ્યક્તિ પૂર્વગ્રહથી પીડાઈને તમારા દૃષ્ટિબિન્દુ સમજવા તૈયાર નથી ત્યારે સારી વાત એ છે કે ચૂપ રહેવું અને બીજા કોઈ સમાધાનો શોધવાં માંડવાં. દલીલો અને સામસામે આવી જવાથી કાંઈ જ હાંસલ થતું નથી.

બીજી એક વાત પણ નોંધી રાખજો કે જે વ્યક્તિ ગુસ્સામાં હોય અને નકારાત્મક લાગણીઓથી ભરપૂર હોય તે તેની એવી માનસિક સ્થિતિ વખતે તમારી દલીલ કે તર્ક સમજવા તૈયાર નહીં થાય. જેને દલીલ કે તર્ક સમજવો હોય છે તેણે શાંત મન રાખવું જરૂરી છે. આથી આવી પરિસ્થિતિ વખતે થોડો સમય પસાર થઈ જવા દેવો જોઈએ જેથી સામેની વ્યક્તિ પણ શાંત થઈ જાય.

કોઈ ઉશ્કેરણીજનક પરિસ્થિતિ વખતે વ્યક્તિ જો સહનશીલતા અને સંયમ રાખે તો તેની માનસિક તાકાત અને આત્મવિશ્વાસ વધે છે અને ભવિષ્યમાં આવા કોઈ બનાવો બને ત્યારે તે સંયમપૂર્વક તેનો નિવેડો લાવી શકે છે. એક વખત તમારી માનસિક તાકાત પૂરતા પ્રમાણમાં વધી જાય પછી તમે કોઈ પણ ખરાબ કે ચીડ ઉપજાવે તેવા બનાવોને શાંતિથી સંયમપૂર્વક નીપટી શકો છો. કોઈની પણ અતાર્કિક વાતોથી તમે વિચલિત થઈ જતાં નથી. તમે ખડક સમાન બની જશો જેના ઉપર મોજાંઓ અથડાયાં કરે પણ તે તો અડગ અને અવિચળ જ રહે છે.

૧૦

શંકા અને અવિશ્વાસમાંથી મુક્તિ

આધ્યાત્મિક રીતે વિકાસ પામેલ, ઠરેલ વ્યક્તિઓ પાસે બીજાઓ ઉપર વિશ્વાસ અને ભરોસો રાખવાનો દિવ્ય ગુણ હોય છે. કોઈ વ્યક્તિ સારી છે કે ખરાબ તેનો આ ગુણ સાથે કોઈ સંબંધ નથી. પ્રભુ ઈસુ કહેતા હતા કે **"કોઈ પણ વ્યક્તિ ખરાબ અને કપટી હોય છતાંય તમે વિશ્વાસ અને ભરોસાનો આનંદ શા માટે ગુમાવવા માગો છો?"** બીજા અનેક મહાત્માએ કહ્યું છે કે, **"કોઈ વ્યક્તિ પર ભરોસો ન રાખવા કરતાં તેનાથી છેતરાઈ જવું એ સારી વાત છે."**



"શંકા અને સંદેહ તમને ઊધઈની જેમ ખાઈ જશે."

આ જગતમાં એવા લોકો છે જેઓ બીજાઓ સાથે વાતચીતની શરૂઆત કરે તે પહેલાં જ તેઓની યોગ્યતાઓ અંગે મનમાં શંકા રાખે. આ નકારાત્મક વલણ છે. આધ્યાત્મિક વલણ એ છે કે ઘર કરી ગયેલા પૂર્વગ્રહથી પ્રેરાઈને વાતની શરૂઆત ન કરો. શરૂઆતથી જ એવું માની ન લો કે સામેની વ્યક્તિ છેતરપિંડી કરવાવાળી છે અને તે ચોક્કસ તમને લૂંટી લેશે. વિશ્વાસ સાથે વાતચીત શરૂ કરો. વિશ્વાસ મૂક્યા પછી પણ જો સામે વ્યક્તિ છેતરપિંડી કરે છે તો માનજો કે ખરેખર તો તે વ્યક્તિ પોતાની

જાતને છેતરી રહી છે. કર્મના નિયમ મુજબ આવી વ્યક્તિ તમારા કરતાં વધુ સહન કરવાની છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ તમારું સારું કે ખરાબ કરે છે તો તે વ્યક્તિને તેના સારાં કે ખરાબ ફળ ભોગવવાનાં આવે જ છે - તમે સજા કરો કે ન કરો કર્મસત્તા તેનાં ફળ આપે જ છે. તો પછી તમે શા માટે ચિંતા કરો છો? પાતાળમાં કે આકાશમાં કરવામાં આવેલા ખરાબ અને દુષ્ટ કૃત્યનો બદલો જે તે વ્યક્તિને મળ્યા વગર રહેતો નથી.

જોકે આધ્યાત્મિક ફિલસૂફી અને રોજિંદા જીવન વચ્ચે સમતુલા જાળવીને તમે આ નિયમને અપનાવી શકો છો - **"તમે દરેક વ્યક્તિને સારી અને ઉમદા જ માનશો સિવાય કે તેનું વર્તન તેની વિરુદ્ધનું હોય."** કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે મૂળભૂત રીતે તમારે કોઈ વ્યક્તિ ઉપર અવિશ્વાસ ન મૂકવો જોઈએ સિવાય કે તે તેનાં કૃત્યો વડે વિરુદ્ધ પ્રકારનું વર્તન કરે તે પછી જ તમારે તેના પર વિશ્વાસ, ભરોસો મૂકવો જોઈએ, તે પહેલાં નહીં જ નહીં.

૧૧

ગમે તેમ અભિપ્રાયો ન આપો

આપણી રોજિંદી જિંદગીમાં આપણા વર્તનને આપણે ધ્યાનપૂર્વક જોઈશું તો જણાશે કે બીજાઓ અંગે આપણો મત, આપણી ધારણા વ્યક્ત કરવામાં આપણે ખૂબ જ હોશિયાર છીએ. આપણે કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે તે ખરાબ છે કે સારો, પ્રામાણિક છે કે લાંચિયો, ઝડપી છે કે ધીમો, હોશિયાર છે કે ડોબો તેવો તરત મત આપી દઈએ છીએ અને આટલું ઓછું હોય તેમ આપણી આ ધારણા સમય પ્રમાણે બદલાતી પણ રહે છે. જો કોઈએ આપણી ઇચ્છા મુજબનું વર્તન ન કર્યું હોય કે કોઈ બાબતમાં આપણને મદદ ન કરી હોય તો તેવી વ્યક્તિને જેને આપણે મહિના પહેલાં "સારી વ્યક્તિ"નું બિરુદ આપ્યું હોય તે આજે "ખરાબ વ્યક્તિ' બની જતી હોય છે. આપણી ધારણાઓ આટલી તકલાદી હોય છે.



"કોઈ આખા સમાજનું મૂલ્યાંકન એક વ્યક્તિ સાથેના અનુભવ પરથી બાંધી દેવું એ અપરિપકવતા છે."

લોકો વિશે મત બાંધવાની આપણી રીતનું હાસ્યાસ્પદ પાસું એ છે કે આપણે સારા છીએ કે ખરાબ તેનો વિચાર કર્યા વગર આપણે હંમેશા બીજાને સારો કે ખરાબ કહેવા તૈયાર થઈ જતા હોઈએ છીએ.

આધ્યાત્મિકતા કહે છે આપણે લોકો વિશે ચુકાદાઓ જાહેર કરવાથી અને લોકોની ટીકા કરવાથી દૂર રહેવું જોઈએ. **ઈશ્વર અને પ્રબુદ્ધ વ્યક્તિ સિવાય કોઈને કોઈના વિશે મત જાહેર કરવાની છૂટ નથી.** બીજી વાત

કોઈના વિશે આપણો અભિપ્રાય આપતાં પહેલાં એ જોવું જોઈએ કે તેના કરતાં આપણું સ્તર ઊંચું છે કે કેમ, પરંતુ જોવામાં એવું આવ્યું છે કે જે વ્યક્તિ ખુદ ચારિત્ર્યવાન નથી તે મહાત્મા ગાંધી, મધર ટેરેસા કે શંકરાચાર્ય વિશે પોતાનો મત જાહેર કરતી હોય છે અને નવાઈની વાત એ છે કે જે વ્યક્તિ ખુદ પ્રબુદ્ધ છે અને જેને અભિપ્રાય વ્યક્ત કરવાની છૂટ છે તેઓ ક્યારેય કોઈના પણ માટે પોતાનો અભિપ્રાય જાહેર કરતા નથી. તેઓ તો તમારા વિકાસમાં કેવી રીતે મદદરૂપ થવાય તેનો જ વિચાર કરશે પછી ભલેને તમે ગમે તે સ્તરના કેમ ન હો.

વધુમાં તમારે એ પણ વિચારવું ઘટે કે તમારા અભિપ્રાય પછી કશું સારું પરિણામ નીપજે છે કે કેમ. દાખલા તરીકે તમે કોઈ વ્યક્તિ માટે અભિપ્રાય વ્યક્ત કર્યો કે તે ખરાબ અને લાંચિયો છે તો શું તમારા અભિપ્રાય બાદ તે સારો અને પ્રામાણિક બની જશે. મારી સમજણ એમ કહે છે કે તમારી ટિપ્પણી સાંભળ્યા પછી તે વધારે અકડુ અને તમારા પ્રત્યે વેરભાવના રાખવાવાળો બની જશે તે તેની ખરાબીને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન નહીં કરે.

એટલે જો કોઈ ખરેખર ખરાબ, રુશવતખોર અને અપ્રામાણિક હોય તો તેના વિશે અભિપ્રાય કે ટિપ્પણીઓ કરવાને બદલે તમારે એવા આડકતરા ઉપાયો શોધી કાઢવા જોઈએ જેથી તેની ખરાબીઓ બહાર આવતી અટકે અને સમાજ નુકસાનમાંથી બચી જાય.

૧૨

મૃત્યુના ડરમાંથી મુક્તિ

મૃત્યુ એ જીવનની તદ્દન કુદરતી ઘટના છે અને જે કોઈ વાત કે વસ્તુ કુદરતી નિયમને આધીન હોય છે તે ન તો દુઃખદાયક હોય છે ન તેનો ડર રાખવો જોઈએ. મૃત્યુ એ એક જીવન તરફથી બીજા જીવન તરફની સફર છે. એ એક એવો સમય છે જ્યારે વ્યક્તિ ગયેલા અને આવનારા જીવન વચ્ચે આરામ કરી લે છે અને પોતાનું મૂલ્યાંકન પણ કરી લે છે. મૃત્યુ પછી તમે તો અગાઉ જે હતા તે જ રહો છો ફક્ત તમારું ભૌતિક શરીર હોતું નથી અને તમે તારાઓની દુનિયામાં વસો છો જેના સ્પંદનોની હલચલ ભૌતિક દુનિયા કરતાં અલગ હોય છે.



"મૃત્યુનો ડર તમારી જીવવાની શક્તિને હરી લે છે."

ખરેખર, મૃત્યુ એ કોઈ સમસ્યા નથી. મૃત્યુનો વિચાર એ મોટી સમસ્યા છે. સાચું મૃત્યુ એ તો ઊંઘનું એક ઝોકું છે. ફેર ફક્ત એટલો છે કે સામાન્ય ઊંઘમાં તમે તમારા શરીરને લઈને જાગો છો, જ્યારે મૃત્યુની ઊંઘમાં તમે બીજા જ શરીરને (તારાઓના વિશ્વના શરીરને) લઈને જાગો છો એટલે જો તમે મૃત્યુ વિશે વિચારવાનું છોડી દો અને જ્યારે આવે ત્યારે તેને સ્વીકારી લો તો મૃત્યુ અંગેનો ડર અને ખોફ ગાયબ થઈ જશે.

ઘણા લોકોને મૃત્યુનો ડર એટલા માટે લાગે છે કે તેઓ વિચારે છે કે મૃત્યુ સાથે ખૂબ વેદના અને દુઃખ જોડાયેલાં હોય છે પરંતુ આ સત્યથી વેગળી વાત છે. હકીકત કંઈક બીજી જ છે. વેદના અને દુઃખ ત્યાં સુધી હોય છે જ્યાં સુધી તમે જીવંત છો. **મૃત્યુ એ તો બધી જ વેદના અથવા દુઃખનો અંત છે.** એટલે જ તો તમે જોયું હશે કે મૃત્યુ પહેલાં વ્યક્તિને ગમે તેટલી વેદના કે દુઃખ હશે તે મૃત્યુ પછી તરત સમાપ્ત થઈ જાય છે અને

એની પ્રતીતિ તમે મરનારના ચહેરાને જોશો તો તરત થશે કે તેનો ચહેરો કેવો શાંત અને સૌમ્ય થઈ ગયો છે. મૃત્યુ અંગેની એક સુંદર કણિકા મને હજી યાદ છે - **"કુદરતે માનવજાત માટે મૃત્યુનું સર્જન એટલું સહજ, એટલું જરૂરી અને સર્વમય બનાવ્યું છે કે તેને ખરાબ તત્ત્વ માની જ ન શકાય."**

અબુધ લોકો માને છે કે મૃત્યુ કમનસીબ ઘટના છે, જાણે કે મૃત્યુ સન્મુખ વ્યક્તિ માટે કશુંક ખરાબ બન્યું. જ્યારે હકીકત એ છે કે મૃત્યુના લીધે મૃત્યુ સન્મુખ વ્યક્તિ બધી જ વેદનાઓમાંથી મુક્ત થાય છે જે બધી વેદનાઓ તે જીવિત રહીને ભોગવી રહ્યો હતો. જોકે વ્યક્તિ જીવિત હોય અને જે વેદનાઓ ભોગવતી હોય તે આખી જુદી વાત છે અને તેનો સંબંધ કર્મની ફિલસૂફી સાથે છે. આ ફિલસૂફી પ્રમાણે એક વ્યક્તિ કોઈ પણ વેદના ભોગવ્યા વગર મૃત્યુ પામે છે જ્યારે બીજી વ્યક્તિ ખૂબ વેદના ભોગવે છતાંય મૃત્યુ તેની પાસે ન પણ આવે. વાસ્તવમાં કર્મની ફિલસૂફી એમ કહે છે કે વ્યક્તિનાં કર્મ તેને આ જીવનમાં ભોગવવાનાં હોય તો તે ભોગવ્યા પછી જ તેને મૃત્યુ આવે છે, ત્યાં સુધી કુદરત તેને મરવા દેતી નથી. મૃત્યુ ત્યાં સુધી તેને થાપ આપતું રહે છે.

બીજી એક વાત નોંધવા જેવી છે કે મૃત્યુ સુધીના જીવનની લંબાઈની કોઈ અગત્યતા નથી. અગત્યતા મૃત્યુ સુધીનું જીવન કેટલી ગુણવત્તાવાળું છે તેમાં છે એટલે કે તમે કેટલું સુંદર જીવ્યા, જિંદગીની દરેક પળ તમે કેટલી સરસ રીતે માણી તેમાં છે. જે લોકો જાગ્રતિના ઉચ્ચ સ્તરે પહોંચી ગયા હોય છે તેઓ જાગ્રત મૃત્યુને વરે છે એટલે કે તેઓ અનુભવ કરી શકે છે કે તેઓનું શરીર તેમને છોડી રહ્યું છે તેનો તેમને જાગ્રત અનુભવ થાય છે. જ્યારે બીજી તરફ સામાન્ય માનવીઓ બેભાન અવસ્થામાં સરી જાય છે જ્યારે તેમનો અવિનાશી આત્મા તેમના શરીરને છોડીને જતો રહે છે.

૧૩

બદલો લેવાની ભાવનામાંથી મુક્તિ

સામાન્ય રીતે એવું જોવામાં આવ્યું છે કે કોઈ વ્યક્તિ તમને નુકસાન પહોંચાડે - આર્થિક રીતે યા શારીરિક રીતે, તો તમારો પ્રથમ પ્રત્યાઘાત તેનો બદલો લેવાનો થઈ જાય છે અથવા તો તેણે તમને જે નુકસાન પહોંચાડ્યું તેનાથી વધુ નુકસાન તેને પહોંચાડવું તેવો થાય છે. આ આપણા નિમ્ન સ્તરના સ્વભાવ અથવા અહંકારના લીધે થતું હોય છે.



"બદલાની ભાવના એ ક્યારેય ખતમ ન થાય તેવો ખેલ છે."

ખેર, આધ્યાત્મિકતાનો અભિગમ આ અંગે એવો છે કે **"બદલાની ભાવના એક એવી રમત છે જેમાં ખેલાડીઓ ખતમ થઈ જાય છે, પરંતુ રમત અટકતી નથી."** અને તેથી જ આધ્યાત્મિકતા આપણને ઉપદેશ આપતાં કહે છે કે, "ભૂલી જાવ અને માફ કરો"નો અભિગમ વિકસાવજો. ક્ષમા આપવાનો ગુણ એક એવો મલમ છે જે તમારા દુ:ખી હૃદયને શાંત કરે છે અને તમે તરત જ તમારી જાતને હળવી અને મુક્ત અનુભવો છો.

સામેની વ્યક્તિ ક્ષમાને લાયક છે કે નહીં તે અગત્યની વાત નથી. અગત્યની વાત તમારા મનની મુક્તિની છે. કોઈ વ્યક્તિને માફ નહીં કરવાને લીધે તેના પ્રત્યેના ધિક્કાર અને દ્વેષનો બોજો તમારા માથે એટલો વધી જાય છે કે તે વ્યક્તિ કરતાં માનસિક રીતે તમને વધુ નુકસાન થાય છે.

ક્ષમા એટલે બનેલા બનાવને ત્યાં ને ત્યાં જ દાટી દઈ, તેને સંપૂર્ણપણે ભૂલી જવો. તમે કદાચ કહેશો કે તમે માફ તો કરી દેશો પણ તે વાત ભૂલી નહીં જાઓ, તો તેનો અર્થ એવો થયો કે તમે સામેની વ્યક્તિને માફ નથી કરી. તમે તો ખાલી એ વાતને તમારા જાગ્રત મનમાં દબાવી દીધી છે. ક્ષમાનું સૌથી ઉચ્ચ અને સૌની પ્રશંસાનું ઉદાહરણ ઈસુ ખ્રિસ્તનું છે જેમણે તેઓને વધસ્તંભે ચડાવનાર લોકોને માફ કરી દીધા હતા. તેમણે કહેલું: "હે પ્રભુ, આ લોકોને માફ કરી દેજે કારણ કે તેઓ જાણતા નથી કે તેઓ શું કરી રહ્યા છે."

ખેર, તમારા મનમાં કદાચ એવો વિચાર હોય કે જે વ્યક્તિએ તમારું ખરાબ કર્યું છે તેને તેની ભૂલનો અહેસાસ કરાવી સજા તો અપાવવી જ જોઈએ તો મહેરબાની કરીને યાદ રાખજો કે તમે એ વ્યક્તિ નથી જે તેને યોગ્ય સજા કરે. તેનું કારણ એ છે કે તમોએ તો એ વ્યક્તિનું એ બનાવ અંગે આંશિક વ્યક્તિત્વ જ જોયું છે. આપણી અદાલતો કે કાયદાઓ પણ સજા આપવામાં અધૂરાં અને અપૂરતાં નીવડે છે. યોગ્ય સમયે યોગ્ય શિક્ષા સદાય પ્રભુ તરફથી આવતી હોય છે, જેમાંથી કોઈ બચી શકતું નથી એટલે તમારી ક્ષમાથી પ્રભુ તરફથી મળનારી સજા ખતમ થઈ ગઈ નથી. **દરેકેદરેક વ્યક્તિએ ભૂલ્યા વિના પ્રભુને હિસાબ આપવાનો હોય છે.**

૧૪

બીજા ઉપર આધાર રાખવામાંથી મુક્તિ

જે વ્યક્તિ સદાય કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુ પર આધાર રાખતી થઈ જાય છે તે સુખી નથી થઈ શકતી. ફક્ત સ્વતંત્ર રીતે જીવતી વ્યક્તિ સુખી હોય છે. ખેર, અહીં "સ્વતંત્રતા" શબ્દને જરા સમજી લઈએ. તેનો અર્થ એવો નથી કે તમે અહંકારી અથવા અભિમાની બની જાવ અને વિચારો કે "હું જ આ જગતનો સર્વોચ્ચ વ્યક્તિ છું અને જીવવા માટે મારે કોઈની મદદની સહારાની જરૂર નથી અને બીજા બધા મારાથી નિમ્ન કક્ષાના અને મારા પર આધાર રાખનારા છે." આ ગલત ધારણા છે.



"બીજા ઉપર આધાર રાખવાની વૃત્તિ દુ:ખ લાવે છે."

ખરેખર તો જરૂર પડ્યે એકબીજાને આપવું અને લેવું એ "પરાવલંબીપણા"ની નિશાની નથી. જરૂર પડ્યે એકબીજાને મુક્ત રીતે મદદ કરવી એ આપણો કુદરતી જન્મસિદ્ધ હક્ક છે અને તે પરાવલંબીપણાથી તદ્દન અલગ વસ્તુ છે.

"પરાવલંબીપણા"નો અર્થ એવો છે કે તમે માનસિક રીતે એવું અનુભવવા માંડો કે ફલાણી વ્યક્તિ કે ફલાણી વસ્તુ વગર તમે લાચાર બની જશો અને જીવી નહીં શકો. સ્વાવલંબનની લાગણીનો અર્થ થાય છે કે તમે

કોઈ પણ વ્યક્તિ કે વસ્તુ પર આધાર રાખ્યા વગર સદાય ખુશ રહીને જીવી શકો છો. તમને અંદરથી એવી લાગણી થાય છે કે જ્યારે પણ જરૂર પડશે ત્યારે પરમકૃપાળુ પરમાત્મા કોઈ પણ વ્યક્તિ કે વસ્તુ કે પ્રસંગ મારફત મને મદદ મોકલી જ દેશે.

આવી મદદમાં કોઈ ખાસ વ્યક્તિ કે વસ્તુ ઉપર ભાર મૂકવામાં નથી આવતો. કોઈ પણ વ્યક્તિ જેને પ્રભુએ પસંદ કરી હોય છે તે આગળ આવશે અને તમને મદદ કરશે. તમારે તો સર્વનું સ્વાગત જ કરવાનું રહે છે.

સ્વાવલંબનની લાગણીનો અર્થ એટલો જ કે સાચી મદદ ફક્ત ઈશ્વર તરફથી જ મળે છે તેનું ભાન થઈ જવું. બીજા લોકો કે વસ્તુઓ તો માત્ર નિમિત્ત બનતી હોય જેઓ પ્રભુના દોર્યા તમને મદદરૂપ થાય છે તેઓ કાંઈ સાચા મદદગાર નથી. આ અર્થમાં જ્યારે તમારાં સગાંવહાલાં, મિત્રો કે બીજા કોઈ મદદરૂપ થાય ત્યારે તેમાં પ્રભુની પ્રેરણાને જ કારણભૂત ગણવી જોઈએ. આ સર્વે તો પ્રભુના સંદેશાવાહકો કે આડતિયાઓ જ માત્ર છે.

તો છેવટે ઈશ્વર પર અવલંબન રાખવું તે જ સાચું સ્વાવલંબન છે.

૧૫

ઉતાવળા સૌ બહાવરા ધીરા સૌ ગંભીર

તમારી આજુબાજુ નજર દોડાવશો તો તમને ખ્યાલ આવશે કે કેટલાક લોકો હંમેશા ઉતાવળમાં હોય છે પછી તે જરૂરી હોય કે ન હોય! તેઓના માટે આ એક ટેવ કે અભિગમ બની ગયો હોય છે. તેઓ હાથ પરના કામને જલદીથી નિપટાવવાની ઉતાવળમાં હોય છે જેથી કાલ્પનિક ભવિષ્યને તેઓ માણી શકે પરંતુ જ્યારે તેવી ક્ષણ આવે છે ત્યારે પણ તે તેને માણી શકતાં નથી કારણ કે તેમનો ભાવિને ઝડપી લેવાનો ઉતાવળિયો સ્વભાવ તેમને આરામ કરવા દેતો નથી અને ઉતાવળ કરવાની ટેવ તેઓ અચાનક બદલી શકતાં નથી. આ ઉતાવળાપણાની ટેવ તેમના ચહેરા ઉપર કરચલીઓના રૂપમાં દેખાઈ આવે છે.



"ઉતાવળ તમને સતત તાણમાં સુખે છે."

હવે એ જોઈએ કે લોકો સતત ઉતાવળમાં કેમ હોય છે? જવાબ છે કે તેઓ વર્તમાનમાં સુખી નથી. જો તમે વર્તમાનમાં સુખી, સંપૂર્ણપણે સંતોષી અને ધરાયેલા હશો તો તમે ભાવિની અજાણી ક્ષણો તરફ શા માટે દોટ મૂકશો? આ સમયની પહેલાં વિચારવાની પ્રક્રિયામાં આપણે હાથ પરના વર્તમાન તરફ દુર્લક્ષ સેવતાં થઈ જઈએ છીએ અને વર્તમાનનો સમય દુઃખમાં પસાર કરીએ છીએ. ભવિષ્યલક્ષી અને દોડતું રહેતું આપણું મન આપણા વર્તમાનના સુખ વચ્ચે અવરોધ ઊભો કરે છે અને આપણે સતત ચીડિયા રહીએ છીએ.

આ પરિસ્થિતિનો ઉપાય છે કે આપણે વર્તમાનની ક્ષણમાં આપણી જાતને સ્થિર કરી દઈએ. એક વખત જો તમે હાથ ઉપરનાં કામ પર મનને

સ્થિર અને ધીમું કરી દેશો તો તમને માલૂમ પડશે કે ગમે તેટલું સામાન્ય કે કંટાળાજનક કામ જે અગાઉ તમને માથાના દુખાવા જેવું લાગતું હતું તે હવે રસપ્રદ, સંતોષકારક અને આનંદ આપનારું લાગે છે.

જરૂર છે ધીમે કામ કરવાની અને વર્તમાનની દરેક ક્ષણ પર ધ્યાન આપવાની. આમ કરશો તો જે કામ કંટાળાજનક અને રસહીન લાગતાં હતાં તે હવે ખૂબ જ રસપ્રદ અને આનંદદાયક લાગે છે. જો આપણાં કાર્યોમાં આપણે આનંદ અને સુખની લાગણી અનુભવવા માગતા હોઈએ તો આપણે ઉતાવળાપણાના આપણા સ્વભાવને અને કોઈ પણ કામ જલદીથી પૂરું કરી નાખવાના અભિગમને છોડી દેવો જોઈશે - જેટલો બને તેટલો જલદી! આને બદલે દરેક કાર્ય ધીરે ધીરે, શાંતિપૂર્વક, જાગ્રત મન સાથે કરવાનો અભિગમ કેળવવો પડશે, પછી ભલે તે ગમે તેટલું અટપટું કેમ ન હોય. જો આપણે ઉતાવળ કરવાની ટેવ છોડી બધાં કામો, ભલે તે નાનાં હોય, ધીમેથી કરવાની આદત પાડીશું તો આગળ ઉપર કોઈ મોટું કામ હશે તો તેને ધીરે ધીરે પણ સારી રીતે પાર પાડી શકીશું. ઉતાવળ કરવાની ટેવ હોય તો તેનો જલદીથી ત્યાગ કરજો કારણ કે આવી ટેવ અચાનક છૂટી શકતી નથી.

ગુરુઓથી અંજાઇ ન જતા

ગુરુઓ અથવા તો આધ્યાત્મિક રીતે પ્રબુદ્ધ થયેલ વ્યક્તિઓથી મુક્તિ મેળવવાનો અર્થ એ નથી કે આપણે તેઓને છોડી દેવા જોઈએ અથવા તેઓની વિરુદ્ધ થઈ જવું જોઈએ અથવા તેઓ અંગે ખરાબ બોલવું જોઈએ. મેં ૧૭મા પ્રકરણમાં સમજાવ્યું છે તેમ તેનો અર્થ ફક્ત એટલો જ છે કે **આપણે દેખીતી રીતે તેઓથી અંજાઈ ન જવું જોઈએ અને તેમના સંપૂર્ણ તાબે ન થવું જોઈએ.** આપણા ટંટાફિસાદ અને એકબીજાના વિરુદ્ધ થઈ જવાના તેઓ કારણરૂપ ન બનવા જોઈએ.

ભારતમાં આપણે ઘણી વાર જોયું છે કે એક ગુરુને માનનારાઓ તેમનો એક પંથ બનાવે છે અને બીજા ગુરુને માનનારાઓ તેનાથી વિરુદ્ધ પંથ બનાવે છે અને બંને એકબીજાના શત્રુ બની જાય છે, કારણ કે બંનેનો દાવો હોય છે કે તેમના ગુરુ જ સર્વોચ્ચ છે. એક પંથવાળા કહેશે કે તેમના ગુરુ સાચા છે તો બીજા પંથવાળા કહેશે તેમના ગુરુ જ સાચા છે. ધાર્મિક યુદ્ધો અને શત્રુતા શરૂ થવાના પાયામાં આ જ વાત રહેલી હોય છે.



"ગુરુમાં આંધળી શ્રદ્ધા, શુભ કરતાં અશુભ વધારે કરે છે."

આ આખી બાબતમાં એક વાત યાદ રાખજો કે ગુરુ ફક્ત આપણા આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શક છે જેઓ આપણા આધ્યાત્મિક વિકાસમાં દોરવણી આપે છે. તમારું ધ્યેય તો તેઓ પાસેથી બને તેટલી મદદ મેળવવી જેથી તમારી આધ્યાત્મિક સફર સફળ નીવડે. તમારું ધ્યેય ભૌતિક રીતે એમને ચોંટી રહેવાનું ન હોવું જોઈએ. તેઓ સાથેનો સંપર્ક તો તમારા અંતિમ ધ્યેયનું જે ધ્યેય ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરવાનું છે, પ્રાપ્તિ માટેનું હોવું જોઈએ. જે સાચા ગુરુ હશે તે તો તેમને વળગી રહેવા માટે ક્યારેય પ્રોત્સાહન નહીં આપે. ગૌતમ બુદ્ધ તેમના શિષ્યોને કહેતા હતા કે: **"ધ્યાન વખતે જો તમે**

પ્રભુને બદલે મને જુઓ તો તરત મને મારી નાખજો." આ વાત ઉપર જણાવેલ મુદ્દાને વધુ સ્પષ્ટ કરવા જણાવી છે.

પ્રબુદ્ધ આત્મા ઓશો કહે છે: **"તમારી આધ્યાત્મિક સફરમાં એક એવો પડાવ આવે છે જ્યારે ગુરુ મદદરૂપ થવાને બદલે આડખીલીરૂપ બની જાય છે."** આમ કહેવા પાછળનું કારણ એ છે કે જ્યારે તમે તમારા પગ ઉપર ઊભા રહેતા થઈ જાવ છો ત્યારે તમને ગુરુની જરૂરત પડતી નથી અને તેથી સાચા ગુરુ આ તબક્કે તમને મુક્ત કરી દઈ, તમારો માર્ગ તમે ખોળી લો તે માટે પ્રોત્સાહન આપશે. આથી જ ભગવાન ઓશોએ કહ્યું છે કે: **"આરંભમાં ગુરુ જરૂરી ખરાબી છે."** આ પાછળનો તર્ક એ છે કે શરૂઆતમાં ગુરુના સહારાની તમને અત્યંત જરૂરત રહેશે કારણ કે તમે અજ્ઞાનના અંધકારમાં હો છો પરંતુ એક વખત જ્ઞાન લાધ્યા પછી જો તમે ગુરુને ગાંડાની જેમ વળગી રહેશો તો તમે તમારા અંતિમ ધ્યેય સુધી પહોંચી નહીં શકો કારણ કે તમારી આધ્યાત્મિક સફર ગુરુ પાસે આવીને અટકી જશે - પ્રભુ સુધી નહીં જાય.

તમારે એક વાત ખાસ સમજી લેવી જોઈએ કે તમારું અંતિમ ધ્યેય ઈશ્વર છે - ગુરુ નહીં. ગુરુ તો એક સીધાસાદા શિક્ષક-માર્ગદર્શક છે. જે તમને તમારા અંતિમ ધ્યેય-ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરવામાં મદદરૂપ થાય છે અને બીજી અગત્યની વાત જે તમારે સમજી લેવી જોઈએ કે તમારે ગુરુનું આંધળું અનુકરણ ન કરવું જોઈએ અને તે જે બધું કહે તેનું અનુસરણ ન કરવું જોઈએ. તમને જે જ્ઞાન આપવામાં આવે તેના ઉપર તમારે તમારા મનથી વિચાર કરી જે ગ્રહણ કરવા યોગ્ય લાગે તેનું ગ્રહણ કરવું જોઈએ. તમારે બધા જ ઉપદેશોની સાથે તમારા અનુભવોને પણ કામે લગાડવા જોઈએ અને સાચા ખોટાના ક્ષીર-નીર ન્યાય કરી લેતા શીખી જવું જોઈએ. **મન-મગજના દરવાજાઓ બંધ રાખીને કોઈને આંધળાની જેમ અનુસરવું એ તમારી આધ્યાત્મિક સફર વખતે અવરોધ બની જાય છે.**

મહેરબાની કરી મનમાં એક વાત કોતરી રાખજો કે અંતિમ સત્ય તો તમારે પોતે જ જાણવાનું - ખોળવાનું રહેશે. સત્ય ઉછીનું મળતું નથી કે નથી તેની નકલ મળતી. તમારા ગુરુનું સત્ય એ તમારું સત્ય બની ન શકે. તેનો તમને અંગત અનુભવ થવો જોઈએ અને એક વખત એવો અનુભવ તમને થઈ ગયો તો તમે જ તમારા "ગુરુ" બની જશો. કોઈ ગુરુની તમને જરૂરત નહીં પડે. તેથી જ કહ્યું છે કે: **"સાચા ગુરુ તેમના જેવા ગુરુઓ પેદા કરે છે જ્યારે ખોટા ગુરુ ચેલાઓ પેદા કરે છે."**

૧૭

ધાર્મિક ગ્રંથો પાછળના ગાંડપણમાંથી મુક્તિ

ધાર્મિક ગ્રંથોની ઘેલછામાંથી મુક્તિ મેળવવાનો અર્થ એ નથી તમારે તેને ધિક્કારવા જોઈએ કે ફેંકી દેવા જોઈએ કે તેમાંથી ભૂલો શોધી કાઢવી જોઈએ. આ શીર્ષક દ્વારા હું જે કહેવા માગું છું તે એ છે કે તમારે તેના તરફ ખોટો દેખાડો કરી ચીટકી ન જવું જોઈએ કે તેનામાં વધુ પડતા સંડોવાઈ ન જવું જોઈએ. તમારે ધાર્મિક ગ્રંથોને માન આપવું જોઈએ, તેનો અભ્યાસ કરી તેમાંથી મન ખુલ્લું રાખીને શીખવું જોઈએ. પરંતુ તેના લીધે તમારે ધર્માંધ ન બની જવું જોઈએ અને જુદા જુદા ધર્મમાં માનનારા લોકો વચ્ચે આ ધાર્મિક ગ્રંથો ઝઘડાનું કારણ ન બનવા જોઈએ જેથી લોકો લોકો વચ્ચે દીવાલ ખડી થઈ જાય.



"પોતાના ધર્મના ગ્રંથો ચડિયાતા છે તેવો વિખવાદ, ન જોઈતા ઝઘડાનું કારણ બને છે."

પરંતુ વાસ્તવિક જીવનમાં લોકો આ વાતથી તદ્દન ઊલટી રીતે વર્તે છે. તેઓ ધાર્મિક ગ્રંથોને વાંચતા નથી કે નથી તેમાંથી કોઈ બોધપાઠ ગ્રહણ કરતા તેઓ તો આ ગ્રંથો પોતાના ધર્મના છે માટે ઉત્તમ છે તેમ કહીને તેના રક્ષક બની જાય છે. દરેક ધાર્મિક વ્યક્તિ પોતાના ધર્મની આજુબાજુ એક દીવાલ ખડી કરી દે છે જેમાં બીજા ધર્મની વ્યક્તિએ ચંચુપાત કે દખલગીરી ન કરવી તેમ તેઓ ચુસ્તપણે ઇચ્છે છે અને પોતાના ધર્મના ગ્રંથો વિશે બીજા ધર્મના લોકોએ ટીકાટિપ્પણી કરવાની હિંમત પણ ન કરવી જોઈએ તેમ તેઓ માને છે અને જો કોઈ તેવી હિંમત કરે છે તો તલવારો મ્યાનમાંથી બહાર નીકળી પડે છે અને તોફાનો શરૂ થઈ જાય છે.

અને તેથી જ સાચું કહેવામાં આવ્યું છે કે જગતમાં સૌથી વધુ યુદ્ધો ધર્મના નામે જ થયાં છે.

બીજી રમૂજી વાત આપણા સમાજમાં એ જોવામાં આવી છે કે એક ધર્મમાં માનનારા લોકો બીજા ધર્મના ધાર્મિક ગ્રંથોનો અભ્યાસ કરતા નથી. જોકે આવા દરેક ગ્રંથમાં જે તે ધર્મના પ્રબુદ્ધ ગુરુઓએ સર્વોચ્ચ સત્યને જ ઉચ્ચાર્યું હોય છે. આના લીધે વિવિધ ધાર્મિક જૂથો વચ્ચે જુદાગરો ઊભો થાય છે. જ્યારે બધા જ ધર્મોનો હેતુ લોકોમાં એકતા લાવવાનો અને જુદાગરો દૂર કરવાનો હોય છે. અહીં ખોટો ભ્રમ રહેલો છે.

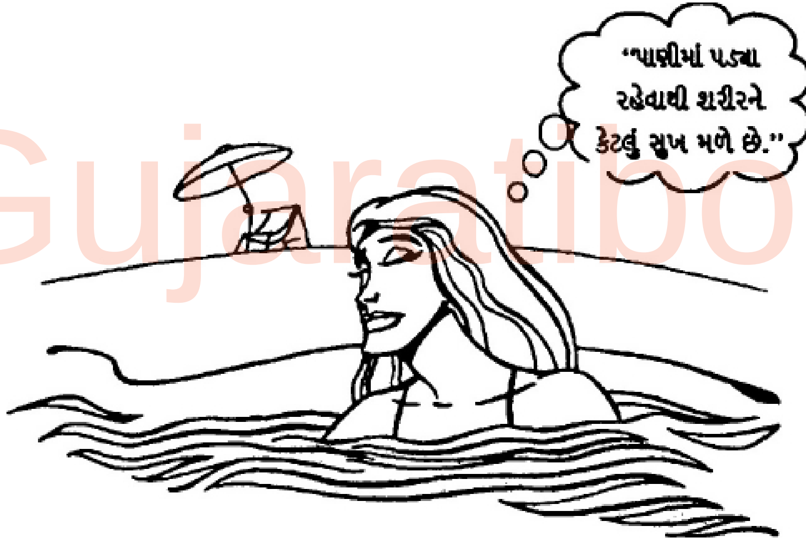
હવે સાચો અભિગમ તો એ છે કે ધાર્મિક ગ્રંથોને તાળાકૂંચીમાં રાખ્યા વગર અને રોજ તેના ઉપરથી ફક્ત ધૂળ ખંખેરતા રહેવાને બદલે, લોકોએ તેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ અથવા તેના જાણકારોનાં વ્યાખ્યાનો સાંભળવા જોઈએ અને તેમાં જે લખેલું છે તેનો સારાંશ ગ્રહણ કરી જીવનમાં ઉતારવો જોઈએ. ખરેખર તો વ્યક્તિએ ફક્ત પોતાના ધર્મના જ ગ્રંથોનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ પરંતુ બીજાના ધર્મના ગ્રંથોનો પણ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જો વ્યક્તિ આમ કરે તો તેને બીજા ધાર્મિક ગ્રંથોમાંથી પણ ઉપયોગી ઉપદેશ વાંચવા મળશે કારણ કે તે પણ તેના ધર્મના ધાર્મિક ગુરુઓની જેમ જ બીજા ધર્મના ધાર્મિક ગુરુઓએ પ્રબુદ્ધ થઈને તે લખ્યા હતા. સર્વોચ્ચ સ્તરે એક ગુરુથી બીજા ગુરુ વચ્ચે કોઈ તફાવત કે ફરક નથી અને એ રીતે વ્યક્તિએ જુદા જુદા ધર્મોની વિવિધ વાતો પ્રત્યેના મતો કે અભિપ્રાયોને ખુલ્લા અને વૈજ્ઞાનિક મનથી આપ-લે કરતા શીખવું જોઈએ - તેમાં ધાર્મિક પૂર્વગ્રહ અને જુદાગરાની ભાવના દેખાવી ન જોઈએ.

વિવિધ ધર્મોના લોકોએ એકબીજા સાથે મુક્ત મને હળવુંમળવું જોઈએ અને તેઓના પવિત્ર ધાર્મિક ગ્રંથોની વાતો અને ગુરુની વાણી વિશે ચર્ચા કરી આપ-લે કરવી જોઈએ. વિવિધ લોકોના ધર્મો વચ્ચે જો સામાન્ય ફેરફાર હોય, વિચારસરણી અલગ હોય કે ફિલસૂફીમાં નાનકડો તફાવત હોય તો પણ જે તે ધર્મના ચેલાઓ વચ્ચે તે ઝઘડાનું કારણ ન બનવું જોઈએ. દરેક ધર્મની વ્યક્તિએ બીજાના ધર્મની ફિલસૂફીને સમજવા જેટલી સહનશીલતા કેળવવી જોઈએ અને કોઈ પણ જાતનો દ્વેષ ન રાખવો જોઈએ. સાચી વાત તો એ છે કે **પરમસત્ય તો તમારે તમારી જાતે ખોળી કાઢવાનું હોય છે. કોઈની પાસેથી ઉછીનું કે ઉતારો કરીને લેવાનું નથી હોતું કે કોઈ ધર્મગ્રંથનું આંધળું અનુકરણ કરી મેળવાતું નથી.** સત્યની તમારી શોધમાં તમારે વિવિધ ધર્મોના ધાર્મિક ગ્રંથો અને જે તે ધર્મના પ્રબુદ્ધ ગુરુઓની વાણીનો સહારો માર્ગદર્શક તરીકે લેવાનો હોય છે. તેને સમજ્યા વગર તેનું આંધળું અનુકરણ ન તો તે ધર્મ માટે કે ન તમારા માટે હિતાવહ છે.

૧૮

શારીરિક સુખો અને સગવડો તરફના ખેંચાણમાંથી મુક્તિ

આપણા દેશમાં એવા વિવિધ ધાર્મિક પંથો છે જેઓએ તેમના અનુયાયીઓ/સંન્યાસીઓ/સાધુઓ/સાધ્વીઓને ઉપદેશ આપી સમજાવ્યું છે કે દુન્યવી આનંદો અને સુખસગવડોનો ત્યાગ કરી તેને ધુત્કારી કાઢજો. તેઓનો તો એવો દાવો છે કે શરીરની ઇન્દ્રિયોને આવી સુખસગવડો આપવી તે પાપ છે. તેને તેઓ 'ભોગ' કહે છે અને ઉપદેશ આપતાં કહે છે કે ઇન્દ્રિયોને આવી સુખ-સગવડો આપવી ન જોઈએ અને તેનાથી દૂર રાખવી જોઈએ. આટલું કરવાથી જ મનુષ્ય પવિત્ર અને સંયમી રહી શકે છે. કેટલાક ધાર્મિક પંથોમાં તો તપસ્યાને બહાને અનુયાયીઓ તેમનાં શરીર અને ઇન્દ્રિયોનું દમન કરતા જોવામાં આવ્યા છે.



"દરેક વ્યક્તિએ સાત્વિક ઇન્દ્રિયગમ્ય આનંદો માણવા જોઈએ નહીં કે રાજસિક અને તામસિક ઇન્દ્રિયગમ્ય આનંદો."

સત્યથી વધીને કશું જ નથી. જો સુખ અને આનંદ તથા સગવડો શરીર માટે ઇચ્છવા યોગ્ય ન હોત તો પ્રભુએ આપણા શરીરમાં યોગ્ય જગ્યાએ યોગ્ય ઇન્દ્રિયોની રચના જ ન કરી હોત. હકીકતમાં તો કુદરતી આનંદો અને સગવડોનું દમન આપણા શરીર માટે નુકસાનકારક છે. તેના લીધે આપણા શરીરમાં વણમાગી આડઅસરો અને વિવિધ માનસિક સમસ્યાઓ પેદા થાય છે.

હવે સાચી વાત એ છે કે આવી સુખસગવડોનો લગાવ આપણને ન થઈ જવો જોઈએ. તેનો આનંદ લૂંટવામાં કોઈ વાંધો નથી પણ લગાવ ન જોઈએ, સતત તેના જ વિચારો આવવા ન જોઈએ કે ન

તેમાં રચ્યાપચ્યા રહેવું જોઈએ. કેટલાક લોકો તેમની સુખસગવડોની બડાઈ મારીને વાતો કર્યા કરતા હોય છે તે ન હોવું જોઈએ. જ્યારે યોગ્ય જરૂરિયાત અને સમય આવે ત્યારે સુખસગવડોને માણી લેવાં જોઈએ અને પછી તેને ભૂલી જવાં જોઈએ. તમારે તેના વિચારોમાં કે તેની કલ્પનાઓ કરી તેમાં રમમાણ ન રહેવું જોઈએ તેને જ લગાવ કહે છે.

બીજી એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખજો કે આનંદો બે પ્રકારના હોય છે. **નિમ્ન કક્ષાના આનંદો અને ઉચ્ચ કક્ષાના આનંદો.** નિમ્ન કક્ષાના આનંદો અવશ્યપણે ત્યાગી દેવા જોઈએ કારણ કે તે શરીર અને મન બંને માટે નુકસાનકારક છે. ફક્ત ઉચ્ચ કક્ષાના આનંદો વિશે વાતો કરવી યથાર્થ છે હવે જોઈએ કે ઉચ્ચ કક્ષાના અને નિમ્ન કક્ષાના આનંદો કયા કયા છે?

ઉચ્ચ કક્ષાના આનંદોને સાત્વિક આનંદો કહે છે. તેનો સંબંધ સંપૂર્ણપણે કુદરત સાથે હોય છે અને તેનાં પાંચ તત્ત્વો (અવકાશ, હવા, પાણી, અગ્નિ અને ધરતી) સાથે હોય છે. અહીં નીચે વિવિધ પ્રકારના સાત્વિક આનંદોના કેટલાંક ઉદાહરણો આપ્યાં છે.

૧. તાજી હવામાં સવારે ચાલવું.

૨. બગીચામાં સૂઈ જઈ આકાશ, લીલોતરી અને પક્ષીઓને જોવાં અને તેમનો મધુર અવાજ સાંભળવો.

૩. શિયાળાનો હૂંફાળો તડકો માણવો.

૪. તળાવ, નદી, ધોધ, દરિયાકિનારે જઈને બેસવું. વહેતા પાણીનો ખળખળ અવાજ સાંભળવો અને કુદરતી જળમાં સ્નાન કરવું.

૫. કોઈ ઊંચી ટેકરી ઉપર જઈ પહાડ, જંગલ, ધોધ કે નદીના કુદરતી દૃશ્યને માણવું. ખીણની લીલોતરી જોવી.

૬. મન તરબતર થઈ જાય તેવા સંગીતને સાંભળવું જેમ કે શાસ્ત્રીય સંગીત, ભજનો, ભક્તિસંગીત કે મધુર ગીતો.

ટૂંકમાં, આપણે જેટલા કુદરતની નજીક હોઈએ છીએ તેટલો વધુ સાત્વિક આનંદ આપણને મળે છે. સાત્વિક આનંદ આપણા મનને ઊંચાઈ પર લઈ જાય છે અને તેને શાંત, ગંભીર અને તાજગીથી ભરી દે છે.

એ જ રીતે નિમ્ન કક્ષાના આનંદો સ્વભાવે રાજસિક અને તામસિક હોય છે. રાજસિક આનંદો તમને ઉત્તેજિત કરે છે અને ઉશ્કેરી મૂકે છે જ્યારે તામસિક આનંદો તમને ઊંઘરેટા, ભારે અને ભૂલકણા બનાવી દે છે તેના દાખલા આ પ્રમાણે છે.

૧. ઉત્તેજિત થઈ જવાય તેવો ખોરાક ખાવો જેમ કે મરીમસાલાથી ભરપૂર, તળેલો, બિનશાકાહારી ખોરાક.

૨. ઉત્તેજિત થઈ જવાય તેવું સંગીત સાંભળવું જેમ કે આધુનિક પૉપ, ડિસ્કો, રૉક સંગીત.

૩. રૂંવાડાં ઊભાં થઈ જાય તેવી અને ઉત્તેજક ફિલ્મો જોવી જેવી કે હોરર, સેક્સ, મારફાડ અને સસ્પેન્સવાળી ફિલ્મો.

૪. આધુનિક બજારો, શૉપિંગ મૉલ, મેળાઓ અને પ્રદર્શનોમાં ઘૂમવું અને બાહ્ય દેખાવનું પ્રદર્શન કરવું.

૫. નશાકારક દવાઓનું સેવન કરવું. જે ઉત્તેજક અને ઘેન લાવે તેવી હોય છે.

૬. ધૂમ્રપાન કરવું, દારૂ પીવો, તમાકુ ખાવી, ચા-કૉફી અને ઠંડાંપીણાં ખૂબ પીવાં.

આટલી વાતો જાણ્યા પછી તમારે તમારા શરીરની મૂળભૂત જરૂરિયાતો અને સગવડો અને ઉપર જણાવેલ ઇન્દ્રિયગમ્ય આનંદ વચ્ચેનો તફાવત સમજી લેવો જોઈએ. સગવડોનો સંબંધ શરીરને ટકાવી રાખવા માટેની પાયાની જરૂરિયાતો સાથે છે, જે મળવી જ જોઈએ. તેને તમે કુદરતી આનંદો કહી શકો જે ન તો સાત્વિક છે કે રાજસિક કે તામસિક છે. દાખલા તરીકે તરસ કે ભૂખ એ શરીરને ટકાવી રાખવાની પાયાની જરૂરિયાત છે. તમે તેને ચુસ્ત અર્થમાં આનંદો ન કહી શકો. એ જ રીતે સવારે તમે ઉત્સર્ગ માટે કે પેશાબ માટે પણ જાઓ ત્યારે જે રાહત અનુભવો તેને પણ આનંદો ન કહી શકાય. એ પ્રમાણે તમે ગરમીમાંથી ઠંડકવાળી જગ્યામાં (કૂલર સાથેના રૂમમાં) આવો તેમાં તમે અગવડમાંથી સગવડમાં આવ્યા છો તેટલું જ બને છે જે શરીર માટે પાયાની જરૂરિયાત છે તેને પણ તમે નિમ્ન કે ઉચ્ચકક્ષાના આનંદો ન કહી શકો. તમારે તો ફક્ત એટલું ધ્યાન રાખવાનું હોય છે કે તમે જે કાંઈ સુખસગવડ ભોગવો છો તે તંદુરસ્તીપૂર્ણ છે કે બિનઆરોગ્યપ્રદ છે. દાખલા તરીકે તમને તરસ લાગી છે તો તમે તમારી તરસ શુદ્ધ પાણી કે ફ્રીઝના ઠંડા પાણીથી કે કોકાકોલા પીને છીપાવો છો. વધારે પડતું ઠંડું પાણી કે કોકાકોલા એ આરોગ્યપ્રદ પસંદગી નથી. તેની કેટલીક નુકસાન થાય તેવી આડઅસરો પેદા થાય છે તે જ રીતે તમને ભૂખ લાગી છે અને તમે સાદો આહાર જેવો કે દાલ, રોટી, કઠોળ, શાક જમો છો અથવા તમે જંક ફૂડ (ખુલ્લો વાસી ખોરાક) જેવો કે પીત્ઝા, બર્ગર, પોટેટો ચિપ્સ, આઇસક્રીમ વગેરે ખાવ છો જે તમારી બિનઆરોગ્યપ્રદ પસંદગી કહેવાશે.

૧૯

ધર્મ, જ્ઞાતિ, જાતિ અને રાષ્ટ્રીયતાની ભાવનામાંથી મુક્તિ

આ વિશાળ જગતમાં આપણે જોઈએ છીએ કે વિવિધ ધર્મો, જ્ઞાતિઓ, જાતિઓ અને રાષ્ટ્રીયતા સાથે જ લોકોનો જન્મ થતો હોય છે. દરેકના ધર્મો, જ્ઞાતિઓ, જાતિઓ અને રાષ્ટ્રીયતા અલગ અલગ હોય છે. આ બધા લોકો જો એકબીજા સાથે મુક્ત રીતે હળીમળીને રહેતા હોય, એકબીજાના રીતરિવાજો, ક્રિયાકાંડો અને સંસ્કૃતિનું આદાનપ્રદાન કરી આનંદ ઉઠાવતા હોય અને તેમાંથી જે અપનાવવા જેવું હોય તે અપનાવતા પણ હોય તો તો કોઈ વાંધો ન હોઈ શકે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો **આ વિવિધતા અને ભિન્નતામાં આપણે ઐક્યતાનો એક દોર શોધી કાઢવો જોઈએ,** નહીં કે એકલા એકલા એક ટાપુ પર બેઠા હોઈએ તેમ જુદા જુદા થઈ જવું જોઈએ.



"કોઈ એક ધર્મ પ્રત્યેની ધર્માંધતા આપણા માનસિક વિકાસમાં ભારે બાધારૂપ બની જાય છે."

સમસ્યા ત્યારે ખડી થાય છે જ્યારે આપણે આપણા ધર્મો, રીતરિવાજો, જ્ઞાતિઓ અને દેશોની આજુબાજુ ભારેખમ દીવાલો બાંધી દઈએ છીએ અને જેઓ આ દીવાલની બહાર હોય છે તેમના પ્રતિ દહેશત રાખીએ છીએ અને તેઓને આપણી જગ્યામાં મુક્ત પ્રવેશ આપતા નથી. જે લોકો આપણી આ કવચ જેવી દીવાલને કૂદીને અંદર આવવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને આપણી સાથે મુક્ત ચર્ચાઓ કરવા માગે છે તેઓને આપણે ધાકધમકીઓ આપીએ છીએ અને ક્યારેક તેઓ સામે યુદ્ધ જાહેર કરી દઈએ છીએ.

એટલે સમસ્યા આ જગતની વિવિધતા કે ભિન્નતાની નથી. ખરેખર તો જગતની આ વિવિધતા બગીચામાં હોય છે તેવા જુદાં જુદાં ફૂલોના જેવી વિવિધતા છે. ખરી સમસ્યા તો ત્યારે ખડી થાય છે જ્યારે આપણે ચુસ્ત સરહદો અને વિભાગો પાડી, જુદાગરાનો એક ભ્રમ પેદા કરી તેને બેડોળ બનાવી દઈએ છીએ. જુદાગરો એકબીજા સાથે બેચેની, અશાંતિ, અલગતા અને દુશ્મનાવટની લાગણી પેદા કરે છે અને જુદાગરાની આ લાગણીને લીધે આપણે આપણા ધર્મ, જ્ઞાતિ, રાષ્ટ્રીયતા અંગે ખૂબ રક્ષણાત્મક, માલિકીભાવ અને ધર્માંધતા રાખતાં થઈ જઈએ છીએ અને જો કોઈ આપણા ધર્મ કે સમાજ પ્રત્યે નાનકડો પણ વિરોધ કે મતભેદ વ્યક્ત કરે છે તો આપણે લડવાનું શરૂ કરી દઈએ છીએ. જ્યારે ખરેખર તો જુદા જુદા ધર્મોની માન્યતાઓ અને ફિલસૂફીઓમાં જે અલગતા હોય છે તેની ચર્ચાઓ થવી જોઈએ જેથી વધુ પવિત્ર સત્યને આપણે પામી શકીએ.

સત્ય એ કોઈ અક્કડ વસ્તુ નથી જેનો સંબંધ ફક્ત એક જ ધર્મની ફિલસૂફી સાથે હોય. જુદા જુદા ધર્મો સત્યના એકત્રિત સ્વરૂપ સુધી પહોંચવાની આપણને તક પૂરી પાડે છે.

કોઈ પણ ધર્મના સ્થાપકે ક્યારેય પણ એવું સ્વપ્ને પણ વિચાર્યું નહીં હોય કે તેમના અનુયાયીઓ તેમનું નામ લઈ એક જુદો પંથ ઊભો કરી બીજા ધર્મો સામે મોરચો માંડશે. સ્વામી વિવેકાનંદે આ વાત ખૂબ સુંદર રીતે કરી છે: **"આપણા દેશમાં ફૂલોની જેમ પાંગરેલા જુદા જુદા ધર્મોએ એકબીજાના પૂરક બની, એકબીજામાંથી લાભ મેળવવો જોઈએ નહીં કે એકબીજા પ્રત્યે દુશ્મનાવટ કેળવવી જોઈએ."**

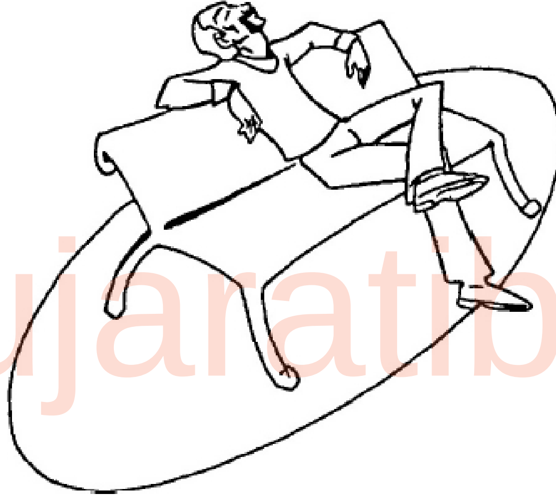
તમારે તો જુદા જુદા ધર્મોની જુદા જુદા પ્રકારની શાળાઓ સાથે તુલના કરવી જોઈએ. શાળામાં આપણને સંસારમાં કામ લાગે તેવું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે જ્યારે ધર્મ આપણને જીવનની આધ્યાત્મિકતાનું જ્ઞાન આપે છે જેમ અભ્યાસ પૂરો કર્યા પછી આપણને જે તે શાળાનું વળગણ રહેતું નથી કારણ કે આપણો એકમાત્ર હેતુ શિક્ષણ લેવાનો હતો, તે જ રીતે આપણે કોઈ ધર્મને બાહ્ય રીતે વળગીને ન રહેવું જોઈએ. આપણું મુખ્ય લક્ષ્ય તો જુદા જુદા ધર્મોમાંથી આધ્યાત્મિક જ્ઞાન લેવાનું હોવું જોઈએ, તેનું વળગણ લઈને ન ફરતા રહેવું જોઈએ. જેમ આપણે આપણી શાળાનું નામ ફક્ત માહિતીરૂપે આપતાં હોઈએ છીએ તે જ રીતે આપણે આપણા ધર્મનું નામ એક માહિતીરૂપે આપવું જોઈએ.

કશુંક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે કોઈ એક ધર્મના ચુસ્ત અનુયાયી કે ટેકેદાર થવાની જરૂરત નથી. ક્યારેક વધારે પડતું ચીટકી પડવું, પૂર્વગ્રહ વગરના જ્ઞાનની આડે આવતું હોય છે. ધર્મ અંગેની આ સાચી સમજણ જુદા જુદા ધર્મોના અનુયાયીઓ વચ્ચેના દરેક પ્રકારના દ્વેષને દૂર કરવાને શક્તિમાન છે.

૨૦

કંટાળો અને એકલતાની ભાવનામાંથી મુક્તિ

આપણી જાતને અને આપણી આજુબાજુના લોકોને જ્યારે આપણે જોઈએ છીએ ત્યારે સર્વસામાન્ય એક વાત ઊડીને આંખે વળગે છે કે આપણે એકલા રહી શકતા નથી. આપણે હંમેશા ઇચ્છતા હોઈએ છીએ કે કશુંક "બીજું" આપણી સાથે રહે જેથી આપણે તેની સાથે સમય ગુજારી, વ્યસ્ત રહી શકીએ. આ "બીજું" એ કોઈ વસ્તુ કે કોઈ વ્યક્તિ કે કોઈ દૃશ્ય પણ હોઈ શકે. કોઈ "બીજા" સાથે રહેવાની આપણા મનની આદતમાંથી જ કંટાળાનો જન્મ થાય છે અને આપણા એકાંતને આપણે માણી શકતાં નથી.



"આપણા જીવનમાં આપણે સૌએ સદાય એવો સમય કાઢવો જોઈએ જ્યારે આપણે આપણી જાત સાથે જ હોઈએ અને કોઈની પણ સાથે વ્યસ્ત ન હોઈએ"

કોઈક એવા દિવસે, જ્યારે તમે સાવ નવરા હો અને તમારા હાથ પર કશું જ કામ ન હોય કે ન કોઈ મિત્ર સાથે ગપાટાં મારવાનાં હોય, ત્યારે તમારી જાતનું અવલોકન કરજો. તે વખતે કેટલાક લોકો ટેલિવિઝન જોવાનું શરૂ કરી દે છે, તો કેટલાંક છાપું કે ચોપાનિયું વાંચવા બેસી જાય છે, તો કેટલાંક ફોનનાં ચકરડાં ઘુમાવી, કામ વગરની વાતો કરવા બેસી જાય છે, તો કેટલાંક તો ભૂખ લાગી હોય કે નહીં કશુંક ખાવા બેસી જાય છે, અને જો આમાંની કોઈ પણ વાત તેઓ ન કરી શકે તેમ હોય તો તેઓ ભારે કંટાળો અનુભવે છે અને ખાલીપો અનુભવતા અનુભવતા દુ:ખી થઈ જાય છે. **કેટલાંક લોકો તેમના ખાલીપાને ભરવા માટે સતત "બીજા"ની તલાશમાં રહેતા હોય છે. એવા લોકો જયારે એકલા હોય છે ત્યારે આનંદમાં રહી શકતાં નથી.**

આપણા દુ:ખ માટેના જે મોટાં કારણો છે તેમાંનું એક કારણ એ છે કે આપણે જીવનમાં "બીજાઓ" ના સાથને તલસતા રહેતા હોઈએ છીએ અને થોડા સમય માટે પણ "બીજાઓ" વગર જાણે જીવી શકતાં નથી. **બીજાઓ પરનું આ વધારે પડતું અવલંબન સદાય દુ:ખ ઉત્પન્ન કરે છે કારણ કે "બીજાઓ" તો બદલાતાં રહે છે અને ક્યારેક તેઓ દેખાતાં પણ નથી હોતા અને ગુમ થઈ જાય છે.** એટલે વિરોધાભાસ તો એ હોય છે કે જોકે આપણે "બીજાઓ"ની સતત કામના રાખતાં હોઈએ છીએ પરંતુ સાથે સાથે "બીજાઓ"ની સંગાથે દુ:ખી પણ થઈએ છીએ અને એ પણ નોંધી રાખજો કે જ્યારે આપણે આપણા કંટાળાને દૂર કરવા અને આપણી જાતને વ્યસ્ત રાખવા "બીજાઓ"ની પસંદગી પણ મનુષ્યની અગ્રતાક્રમ મુજબ કરીએ છીએ.

આ પરિસ્થિતિનો ઉપાય શું? એનો ઉપાય એ જ કે આપણે ધીરે ધીરે આપણા એકાંતને માણવાનું શીખી લેવું જોઈએ. જરૂર પડ્યે બીજાઓ સાથે આપણે વ્યવહાર અને બોલચાલ રાખવા જોઈએ, પરંતુ બીજાઓ પરના અવલંબનને તો ટાળવું જ જોઈએ. **તમારામાં એટલું સામર્થ્ય તો આવી જવું જોઈએ કે તમે કહી શકો કે "જો જરૂર પડશે તો હું એકલો રહી શકીશ. મારા સુખ માટે "બીજાઓ" અનિવાર્ય નથી."**

અને આમ જુઓ તો ધ્યાનસ્થ અવસ્થા આમ જ હોય છે એટલે કે પોતાની જાત સાથે જીવવું, હળવાશ અનુભવી જાત સાથે આરામ અનુભવવો. રોજ તમે ગમે તેટલા વ્યસ્ત હો, બસ, **તમે થોડો સમય એવો કાઢો જ્યારે તમે સંપૂર્ણ એકલા હો.આ સમય એવો હોવો જોઈએ જ્યારે તમે ન તો પતિ છો કે ન પત્ની, ન પિતા છો કે ન પુત્ર, ન માલિક છો કે ન નોકર, ન પુરુષ છો કે ન સ્ત્રી. તમે ફક્ત "તમે" છો.**

એકાંત અથવા એકાંતવાસનો અનુભવ તમને અનોખા આનંદથી ભરી દેશે. જેવો આનંદ તમે બીજાઓની સાથે રહીને અનુભવ્યો જ નહીં હોય અને આવા આનંદનો જેમ જેમ તમે વધુ ને વધુ અનુભવ કરતા જશો, તમને એકલા રહેવાની વધુ ને વધુ મજા આવશે. તે લોહચુંબકની જેમ તમને ખેંચશે. તમે તેનાથી એટલા હેવાયા થઈ જશો કે તમે બીજું બધું છોડી દેવા તૈયાર થશો પણ આ આનંદ છોડી નહીં શકો.

ખરેખર તો આ આનંદ તમારી અંદર વસેલી તમારી સાચી જાત સાથેનો આનંદ છે. તમારા એકાંત અથવા એકાંતવાસમાં તમે તમારા માંહ્યલાને સ્પર્શો છો અને તેથી જ એટલો આનંદ તમે અનુભવો છો.

૨૧

લોભમાંથી મુક્તિ

લોભ એટલે શું? લોભ એટલે વધુ ને વધુ વસ્તુઓ એકઠી કરવાની તૃષ્ણા. તમને તમારી પાસે જે કાંઈ છે તેનાથી સંતોષ થતો નથી. તમારે વધારે ને વધારે કંઈક ને કંઈક જોઈતું હોય છે અને જાદુઈ વાત એ છે કે ગમે તેટલી વસ્તુઓ તેની પાસે હોય છતાંય લોભી માણસને ક્યારેય સંતોષ થતો નથી. કારણ કે તૃષ્ણાને કોઈ સીમા હોતી નથી.



"લોભી માણસને હંમેશા વધુ ને વધુ તૃષ્ણા હોય છે, પછી ભલેને તેની પાસે બધું જ હોય."

લોભી વ્યક્તિનો સ્વભાવ બની જાય છે કે તે ગમે તેટલું મેળવે છતાંય હજી "વધારે" મેળવવાની તેને તૃષ્ણા રહે છે. આ જગતમાં વસ્તુઓ એકઠી કર્યા કરવાની કોઈ સીમા નથી અને આથી જ લોભી વ્યક્તિની ભૂખ કોઈ સંતોષી શકતું નથી.

હવે એ તથ્ય તપાસીએ કે લોભનો જન્મ કેવી રીતે થાય છે. મૂળભૂત રીતે અસલામતીની લાગણી જ્યારે મનમાં ઊઠે છે ત્યારે લોભ જન્મે લે છે. કોઈ જાણતું નથી કે કાલે શું થવાનું છે? કદાચ તમે માંદા પડી જાવ, કદાચ તમારાં પતિ કે પત્ની મૃત્યુ પામે, કદાચ તમારાં બાળકો તમને છોડીને ચાલ્યાં જાય અને તમે એકલા બની જાઓ અથવા કદાચ કોઈ અકસ્માત કે કરુણ બનાવ તમને ભારે નુકસાન પહોંચાડે.

પરંતુ આપણા સૌના જીવનની વાસ્તવિકતા એ છે કે ગમે તેટલી સાવચેતી રાખીએ, અસલામતી તો રહે જ છે. જીવનના તાણાવાણા સાથે અસલામતી વણાઈ ગયેલી છે. તમારા લાખ પ્રયત્નો છતાંય તેને સંપૂર્ણપણે દૂર કરી શકાતી નથી. દાખલા તરીકે ભાવિની કોઈ મુસીબત વખતે કામ લાગે તે માટે તમે બધી જ વ્યવસ્થા કરી રાખી હોય. પરંતુ સમસ્યા એવી ખડી થાય કે તમારી કરેલી વ્યવસ્થા કરતાં નુકસાન વધારે હોય તો તમે શું કરશો? **યાદ રાખજો, તમારી કાયમી સલામતી ફક્ત પ્રભુના હાથોમાં સમાયેલી છે.**

એટલે શાણપણ એમાં સમાયેલું છે કે તમારા ભાવિ માટે વ્યવહારુ આયોજન અને બચત કરી રાખજો. પરંતુ નાહકના, ખોટા ખોટા, ચિંતાતુર બની ન જતા અને તમારી સલામતી અંગે વધારે પડતા સાવધાન થઈને ન જીવતા. પ્રભુ ઉપર આસ્થા રાખજો અને આ દિવ્ય નિયમને સદાય યાદ રાખજો કે **પ્રભુ સદાય સમસ્યાઓ મોકલે છે પરંતુ સાથે સાથે સમાધાનો પણ મોકલે છે અને કોઈ પણ વ્યક્તિ સહન ન કરી શકે તેથી એક પણ વધુ સમસ્યા "તેઓ" મોકલતા નથી.**

૨૨

બીજાઓને સુધારી નાખવાની ઘેલછામાંથી મુક્તિ

જો ક્યારેક તમે લોકોના માનસિક વલણમાં ડોકિયું કરશો તો તમને જણાશે કે મોટા ભાગે દરેક લોકો બીજાઓને સુધારી નાખવા વિશે જ વિચારતા હોય છે. તેઓ પરિસ્થિતિને બદલી નાખવા માગતા હોય છે. તેઓ ઘરને સુધારી નાખવા માગતા હોય છે, તો ક્યારેક નોકરી બદલી નાખવા માગતા હોય છે. અરે, કેટલાંક તો પોતાના જીવનસાથીને સુધારી નાખવાના વિચારોમાં ખોવાયેલા રહેતાં હોય છે.



પોતાના સિવાય દરેક વ્યક્તિ બધું જ સુધારી નાખવા માગતી હોય છે અને મજાની વાત એ છે કે તે વ્યક્તિને પાછું એવું લાગતું હોય છે કે બીજાઓને સુધારી નાખવાથી તે સુખી થઈ જશે. તમારા સુખની વિરુદ્ધમાં આ જાતનું મનોવલણ ખૂબ મોટો ભાગ ભજવે છે કારણ કે આધ્યાત્મિકતા કહે છે કે, **"તમારી જાત સિવાય તમે કશું જ બદલી શકો તેમ નથી કે કશું જ સુધારી શકો તેમ નથી."**

એટલે જો આપણે સુખ અને શાંતિ ઇચ્છતા હોઈએ તો આપણે બીજાઓને સુધારવાની કે બદલવાની વાતો વિચારવી બંધ કરવી જોઈએ કારણ કે તે માટે બે પાયાનાં કારણ છે જે જાણી લેવાં જરૂરી છે.

૧. કોઈ પણ વ્યક્તિને આપણે તેની ઇચ્છા કે મરજી વિરુદ્ધ સુધારી શકતાં નથી. તેને સુધારવાના આપણે બળપૂર્વક પ્રયત્નો જેટલા પણ કરીશું તે વ્યક્તિ અહંકારી સ્વભાવને વશવર્તીને તેનો હઠપૂર્વક વિરોધ કરશે. અહમ્ હંમેશા દબાણ કે સજાનો વિરોધ કરે છે.

૨. સમજો કે કોઈ વ્યક્તિ તમારા પ્રયત્નથી સુધરી ગઈ તો પણ તમને સુખ મળશે તેની કોઈ ગેરંટી હોતી નથી. તમારું સુખ તમે કેટલા બદલાવ છો તેના ઉપર અવલંબે છે.

એટલે કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે જીવનમાં તમને ક્યારેક કેટલાંક બૂરા લોકો કે બૂરી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાનો આવે તો તમારું વલણ એવું હોવું જોઈએ કે તેઓ અંગે તમે તમારી જાતને કેટલી બદલી શકો છો કે તેઓ સાથે કેટલી સારી રીતે ગોઠવાઈ શકો છો જેથી તેમની બૂરાઈ કે નકારભર્યું વલણ તમને ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણમાં સ્પર્શે.

એટલે બીજાઓને સુધારવાના પ્રયત્નો કરવાને બદલે તમારે તેઓ તરફના પ્રતિભાવોને બદલવાના પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

કોઈ બૂરી વ્યક્તિને કે બૂરી પરિસ્થિતિને સુધારી નાખવાનો કોઈ સીધો રસ્તો છે નહીં. જગતમાં ક્યારેક એવું બન્યું નથી કે તમે કોઈ વ્યક્તિને કહ્યું હોય તે ખરાબ છે અને તેણે સારા બનવું જોઈએ અને તે વ્યક્તિ તમારી સાથે તરત સંમત થઈ જાય અને સારી બની જાય. ખરેખર તો ખરાબ વ્યક્તિની વર્તણૂક સામેના તમારા પ્રતિભાવો તમે બદલી નાખો તો તમે તે વ્યક્તિને આડકતરી રીતે સુધરવાના પ્રયત્નમાં મદદરૂપ થાવ છો કારણ કે એક વખત તમે તેની સાથે જુદી રીતે વર્તશો તો તે તમારી સાથે પહેલાંની જેમ જ નહીં વર્તે. તેણે તમારી સાથેનો વ્યવહાર બદલવો જ પડશે.

વધુમાં જેવા તમે એક વાર તમારી જાતને સુધારી દો છો કે બદલી નાખો છો તેવા જ તમારી સાથે કામ કરતા લોકો આપોઆપ તેમના વ્યવહારોને બદલી નાખશે. આને દેખાદેખીથી કામ કરવાનો નિયમ કહે છે. તે બધા તમારી કામ કરવાની રીત જોશે. તમે લોકો સાથે કેટલી સુંદર રીતે પેશ આવો છો તે જોશે, તમારું સમતોલપણું અને સ્થિરતા જોશે, મુશ્કેલ સંજોગોમાં પણ તમે કેટલા શાંત રહી શકો છો તે જોશે અને આ બધાથી તમારામાંથી જે સુખશાંતિનાં સ્પંદનો બહાર આવે છે તે જોશે. આ આખી વાત તેઓને આડકતરી રીતે ખૂબ સારી અસર પહોંચાડે છે જે માટે તેઓને ખાસ કોઈ પ્રયત્ન કરવો પડતો નથી. તેઓ તેમને ખબર સુદ્ધાં ન પડે તેવી રીતે બદલાવા માંડે છે, સુધરવા માંડે છે. સારો સાથ અને સારું વાતાવરણ, બસ આ જ રીતે લોકોને આડકતરી રીતે બદલી નાખતા હોય છે.

પ્રગતિ પામેલું વ્યક્તિત્વ અને સકારાત્મક વાતાવરણ ઉચ્ચકક્ષાનાં સ્પંદનો પેદા કરે છે અને તેના વડે તેમની આજુબાજુ રહેલા લોકોમાં પણ તેવાં સ્પંદનો જાગ્રત થાય છે. ગુરુ-શિષ્યના સંબંધમાં આ નિયમ ખૂબ જ મજબૂત રીતે કામ કરે છે. ગુરુની હાજરી માત્રથી શિષ્યનાં સ્પંદનો સહેલાઈથી કાર્યરત થઈ જતાં જોવામાં આવ્યાં છે.

તો આપણે બે અગત્યના નિષ્કર્ષ ઉપર આવીએ છીએ.

૧. કોઈ વ્યક્તિને બદલી નાખવાનો કે સુધારી નાખવાનો કોઈ સીધો માર્ગ નથી, પરંતુ આડકતરા માર્ગો જરૂર છે.

૨. બીજાઓને સુધારવાનો એકમાત્ર માર્ગ આપણી જાતને સુધારવાનો છે.

૨૩

ફરિયાદો, ટીકાઓ અને બીજાઓના વાંક જોવામાંથી મુક્તિ

આપણી ચારેતરફ જોઈશું તો માલૂમ પડશે કે બધા લોકો બસ ફરિયાદ કરતા હોય છે, આરોપો મૂકતા હોય છે, સરકારી કે બિનસરકારી ખાતાંઓ કે તેમાં કામ કરતાં લોકો ઉપર ટીકાઓ વરસાવતા હોય છે કે પછી રાજકારણીઓના દોષો જોતા હોય છે. લોકો સતત એવી ફરિયાદ કરતાં રહેતાં હોય છે કે સરકારી ખાતાંઓ અને જાહેર કામ કરતી સંસ્થાઓ-રાજકારણીઓ અને મંત્રીઓ સહિત બધા જ ભ્રષ્ટાચારી છે.



"સતત ફરિયાદ કરતાં રહેવું નિમ્ન કક્ષાની ચેતનાની નિશાની છે."

લોકોને ફરિયાદ હોય છે કે ક્યાંય કોઈ કામ કરતું નથી અને બધે જ અરાજકતા છે. પોલીસો ગુનેગારોને છાવરે છે અને લાંચ લે છે. આવા લોકોની વાતો સાંભળીએ ત્યારે જાણે એવું લાગે છે કે આ જગતમાં તેઓ જ એકલા શુદ્ધ અને સારા માણસો છે અને બાકીની દુનિયા ભ્રષ્ટ છે. જ્યારે વાસ્તવિકતા એ છે કે આવા લોકોને જો સત્તા મળી જાય તો તેઓ પણ ઉપર જણાવેલ ભ્રષ્ટ વાતો કરે પરંતુ સવાલોનો સવાલ એ છે કે આ સતત ફરિયાદો અને ઘોંચપરોણાથી કશો બદલાવ આવે છે? હા, એક વસ્તુ

બને છે કે તમારું મન નકારાત્મક વાતોથી ભરાઈ જાય છે. ધિક્કાર અને ખોટા વિચારો તમારા મનને આ વાતોથી કલુષિત કરી દે છે.

યાદ રાખો કે ફરિયાદો અને ટીકાઓ એ કોઈ વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિને બદલી નાખવાની રીત નથી. વ્યવહારિક રીત તો એ છે કે તમે તમારા સ્થાનેથી ઊઠો અને તમારાથી શક્ય હોય તે તે વાતો માટે પગલાં ભરો. દાખલા તરીકે તમે સત્તાવાળાઓને પત્રો લખી શકો, તેઓને ફરી યાદ દેવડાવી શકો કે તમારાં ખાતાંઓમાં આટઆટલી ગેરરીતિઓ ચાલી રહી છે. જો તમારા પત્રો પછી પણ કોઈ પગલાં ન લેવાયાં હોય તો તમે સંગઠિત થઈ બીજા લોકોને સાથે લઈ જુદા જુદા સત્તાવાળાઓને મુલાકાત માગી મળવા જઈ શકો છો. તમે તમારા વિસ્તારના ધારાસભ્ય અને સંસદસભ્યને મળી દબાણ લાવી શકો છો. આટલું કર્યા પછી કશુંક તો જરૂર બનશે ભલે તમારા સંપૂર્ણ સંતોષ જેટલું ન બને.

કેટલાક કિસ્સાઓમાં એવું બનતું હોય છે કે અમુક મર્યાદાઓને લીધે અમુક વાતો થઈ શકતી નથી હોતી ત્યારે તેને સમાધાનપૂર્વક સ્વીકારી લેવામાં શાણપણ સમાયેલું છે. પરિસ્થિતિ અંગે સતત રોંદણાં રડવાં, ટીકાઓ કરવી કે જાતને કોસવી તેના કરતાં માનસિક સમાધાનને સ્વીકારી લેવું બહેતર છે.

આ જ વાત તમારા કોઈ સંબંધી જે ખરાબ અને જડ સ્વભાવ ધરાવે છે તેમની સાથે પનારો પાડતી વખતે કે કોઈ ખરાબ પાડોશી સાથે કે ઑફિસના કોઈ આવા જ કર્મચારી જોડે પનારો પાડતી વખતે યાદ રાખવા જેવી છે. તેઓ અંગે સતત ફરિયાદ, ટીકા, આરોપ કે ઝઘડો કરવાને બદલે તમારે કોઈ આડકતરો રસ્તો વિચારી લેવો જોઈએ કે તેમની વર્તણૂક તમને સૌથી ઓછી અસર કરે અને તેમને ગુસ્સો કરવાની તક જ ન મળે. દાખલા તરીકે આવી વ્યક્તિઓથી બને તેટલા દૂર રહેવું, ઓછામાં ઓછી વાતો કરવી, એ આડકતરા નુસખાઓ છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ અંગે સતત ટીકા, ફરિયાદ કે આરોપો મૂકવાથી તે જડ બની જાય છે, તે ઉપરાંત તમારી વિરોધી બની જાય છે અને અહમ્‌ના લીધે જાતને સુધારવાનો વિરોધ કરે છે. તેઓ તેમની ખામીઓને જો કે તે સાચી હોય છતાંય સાંભળવા તૈયાર થતાં નથી.

૨૪

દયાની વિવિધ ભાવનાઓમાંથી મુક્તિ

તમે જાણો છો કે જ્યારે તમે કોઈ વ્યક્તિ તરફ તેના હાલ બદલ દયા દર્શાવો છો ત્યારે આડકતરી રીતે તમે તે વ્યક્તિને શું કરી રહ્યા છો? તમે તેને એવો સંદેશ આપી રહ્યા છો કે: "તમે કમનસીબ છો. તમે લાચાર છો - ઓ મારા ગરીબ ભાઈ!" એટલે એનો અર્થ એ થયો કે તેને દિલસોજી કે પ્રોત્સાહન આપવાને બદલે તમે આડકતરી રીતે કહી રહ્યા છો કે તે સંજોગોનો શિકાર છે અને હવે કંઈ થઈ શકે તેમ નથી અને તે આ સહન કરવા સર્જાયો છે.



"કોઈ વ્યક્તિ મુશ્કેલીમાં આવી ગઈ હોય ત્યારે તેના પ્રત્યે દયા બતાવવી એ એના પ્રત્યે તમે કરેલું ખરાબમાં ખરાબ કૃત્ય છે."

આપણા સમાજમાં સામાન્ય રીતે એવી માન્યતા પ્રવર્તે છે કે દયા દર્શાવવાથી આપણે તે વ્યક્તિ તરફ સહાનુભૂતિ બતાવી રહ્યા છીએ, પરંતુ **સહાનુભૂતિ અને દયા એ બંને સમાન વસ્તુઓ નથી. સહાનુભૂતિમાં આપણે સામેની વ્યક્તિના દુ:ખમાં ભાગ પડાવી જાણે એ દુ:ખ આપણું છે તેમ માની તેને એ દુ:ખદ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર લાવવા મદદરૂપ થઈએ છીએ.** પરંતુ દયાભાવ બતાવતી વખતે આપણે તે વ્યક્તિને નબળી પાડી તેને એવો અનુભવ કરાવીએ છીએ કે તે સંજોગોનો લાચાર શિકાર છે અને તે અંગે કશું પણ કરવાની તેનામાં શક્તિ નથી.

આ અંગેનો આધ્યાત્મિક માર્ગ એ છે કે કોઈ વ્યક્તિ ખરાબ સંજોગોનો શિકાર બને તો તેની એ હાલત ઉપર દયા દર્શાવવાને બદલે, પરિસ્થિતિ પર કાબૂ મેળવવા અને જવાબદારી સારી રીતે અદા કરવા તેને પ્રોત્સાહિત કરવો જોઈએ અને તેનામાં આત્મશ્રદ્ધા અને ઈશ્વર પ્રત્યે શ્રદ્ધા જાગ્રત કરવી જોઈએ. તમારે તેનામાં એવો વિશ્વાસ જગાવવો જોઈએ કે

તેની પાસે હજુ પણ વિકલ્પો છે. કોઈના પણ માટે બધા દરવાજાઓ બંધ થઈ જતા નથી. મનુષ્ય ગમે તેટલો દુ:ખી કેમ ન હોય તે કંઈ ને કંઈ કરી શકવાને શક્તિમાન હોય છે. **જીવનનો આ અદ્ભુત નિયમ છે કે પ્રભુ કોઈના પણ માટે બધા જ દરવાજાઓ ક્યારેય બંધ કરી દેતા નથી.**

વ્યક્તિ ભલેને ગમે તેટલી ખરાબ કેમ ન રહી હોય અને ગમે તેટલી મર્યાદાઓ વચ્ચે કેમ જીવી ન હોય છતાંય તેને કુદરત વધુ વિકાસ માટે અને આ દુષ્વર્તુળમાંથી બહાર નીકળવા માટે એક તક જરૂર આપે છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ કાયમ માટે નર્કાગારમાં સબડવા કે દુ:ખી થવા સર્જાઈ નથી. દરેક વ્યક્તિને પ્રભુ તરફથી અમુક હદ સુધીની સ્વતંત્રતા જરૂર મળી હોય છે જેનો આધાર તેના પાછલાં કર્મો પર હોય છે જેથી તે તેના વર્તમાનને સુધારી તેના ભવિષ્યને ઉજાળી શકે.

યાદ રાખજો કે ઉપર જે કાંઈ વાત દયા અંગે કહેવામાં આવી છે તે તમારી જાતને દયા ખાવા ઉપર પણ લાગુ પડે છે. તમારે ક્યારેય તમારી જાતને લાચાર, કમનસીબ અને દુર્ભાગ્યના ભોગ બનેલા છો તેમ ન માનવું જોઈએ. આવી પરિસ્થિતિ કેટલીક કમનસીબીઓ, કરુણ બનાવો, અસાધ્ય રોગ કે અકસ્માતથી આવી શકે છે. તમારા નસીબ માટે બીજાઓને દોષ આપવાને બદલે તમારી હાલત અને સંજોગોની જવાબદારી સ્વીકારી અને આંતરિક શક્તિઓ કેળવી કેટલાંક નક્કર પગલાં ભરવાં જોઈએ.

૨૫

ખરાબ નસીબની ભાવનામાંથી મુક્તિ

દુર્ભાગ્યનો સામનો કરવાનો આવે ત્યારે જે લોકો તેમના નસીબને ગાળો દેવાનું શરૂ કરી દેતા હોય છે, તેઓએ યાદ રાખી લેવું જોઈએ કે તેમના જીવનમાં જે કાંઈ બન્યું છે તે માટે તેઓ પોતે જ જવાબદાર છે. તમારા નસીબને ઘડનારા તમે પોતે જ છો. તમારા ભૂતકાળે તમારા વર્તમાનને ઘાટ આપ્યો છે અને તમારું વર્તમાન જ તમારા ભાવિને ઘડશે. આજે તમે જે અનુભવોમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો તે ભૂતકાળમાં તમે કરેલાં કાર્યોનું જ ફળ છે. જો તમે તમારા વર્તમાનને બરાબર સાચવી લેશો તો ભાવિ હજી તમારા હાથમાં છે.



"અંગત જવાબદારીમાંથી છટકી જવા માટે ઘણા લોકો તેઓના નસીબને ગાળો આપી સહેલાઈથી છુટકારો મેળવી લેતા હોય છે."

એટલે દુર્ભાગ્ય માટે ક્યારેય તમારા નસીબને દોષ ન દેતા, પરંતુ ઊભી થયેલી વાસ્તવિકતાનો બહાદુરીપૂર્વક સામનો કરજો.

તમારા જીવનની સંપૂર્ણ જવાબદારી સ્વીકારીને જો તમે જાણી લેશો કે તમારાં વિચારો, શબ્દો અને કાર્યો જ તમારા ભાવિને ઘાટ આપનાર વસ્તુઓ છે તો તે વાત જીવન પ્રત્યેના તમારા અભિગમને ધરમૂળથી બદલી નાખશે.

વધુમાં, લખી રાખજો કે તમારામાં એ શક્તિ છે જેના વડે તમે તમારા હાલના ભાવિને સુધારીને બદલી પણ શકો છો. તમારે ભાગ્યના હાથના

લાચાર ગુલામ બની જવાની જરૂર નથી. તમારી મુક્ત ઇચ્છાઓને રચનાત્મક રીતે વાપરીને, દૃઢ નિશ્ચયથી અને શ્રદ્ધાથી તમે સાચકલા પ્રયત્નો વિવિધ અવરોધોને પાર કરી જવા માટે વાપરશો તો તમે તમારા ભાગ્યને નવું રૂપ આપી શકશો. એટલે એટલું જરૂર માનજો કે ભાગ્ય એ કોઈ જડ વસ્તુ નથી. તેનામાં સતત ફેરફાર અને સુધારા-વધારા થઈ શકે છે. એના માટે જરૂર છે તમારી મુક્ત ઇચ્છાઓની જે તમારા ભાગ્ય સામે લડત આપે અને નવાં કર્મોને જન્મ આપે. બીજું જો તમે તમારી જાતને પ્રભુ શરણે ધરી દો તો ભાગ્યના ચક્રમાંથી છુટકારો મેળવવાનું સરળ બની જાય કારણ કે દરેક કદમ ઉપર તમને દૈવી મદદ મળવી શરૂ થઈ જાય છે. એનો અર્થ એ થયો કે ભાગ્યના ચક્રમાં ગોળગોળ ફર્યા કરવું એ જરૂરી નથી. તમારામાં આ ચક્રમાંથી બહાર આવી જવાની શક્તિ છે અને તેના તાબે રહેવાને બદલે તેને તાબે કરી લેવાની તાકાત પણ છે.

જેમ જેમ તમારી ચેતનાનું સ્તર ઊંચું આવશે તેમ તેમ ભાગ્યની તમારી ઉપરની ભીંસ ઢીલી પડશે અને તમારી શ્રદ્ધાનું બળ વધશે. આ જ કારણસર આધ્યાત્મિક રીતે પ્રબુદ્ધ થયેલા લોકો ક્યારેય ભાગ્યથી ડરતા નથી. તેઓ એવા સ્તરે પહોંચી ગયા હોય છે કે પદાર્થો તેમને ડગાવી શકતા નથી પરંતુ તેમની શ્રદ્ધાના બળ વડે તેઓ પદાર્થોને હલબલાવી દે છે. ભાગ્યના ચક્રના હાથા તેમના કાબૂમાં હોય છે અને તેમની શ્રદ્ધા -શક્તિ મુજબ તેઓ તેને ફેરવી શકે છે. ભાગ્ય તેમનું દાસ બનીને રહે છે જ્યારે આપણા બધા માટે ભાગ્ય માલિક હોય છે, જ્યારે આપણે બધા તેના નોકર.

આ આખી વાતનું એક બીજું પરિમાણ પણ છે. એક વખત તમે ઉચ્ચકક્ષાની ચેતનાનું સ્તર મેળવી લો છો અને મન ઉપર કાબૂ પણ મેળવી લો છો ત્યાર પછી ભાગ્યનો સામનો તમે હિંમતપૂર્વક કરી શકો છો. દુર્ભાગ્ય હોય તો તેનો પણ સામનો તમે શાંતિથી કરો છો, જ્યારે નબળા મનના લોકો ભાંગી પડે છે. જીવનની ઉપાધિઓ સામેનો તમારો અભિગમ અને પ્રતિભાવ તદ્દન બદલાઈ જાય છે. તમે તેને ગંભીરતાથી લેતા નથી અને તેને અંગે સવાલો પણ કરતા નથી. તમને ખ્યાલ આવી જાય છે કે તે અમુક નિયમને આધીન આવ્યા છે અને અમુક સમય પછી તે ચાલ્યા જશે.

૨૬

બીજાઓને ખુશ રાખવાના અને માખણ લગાવવાના સ્વભાવમાંથી મુક્તિ

કેટલાક લોકો બીજાઓને ખુશ રાખવાના અને સંતોષ આપવાના ભરપૂર પ્રયત્નો કરતા હોય છે પરંતુ આવા લોકો અંતે નિરાશ અને હતાશ થઈ જાય છે જ્યારે લાંબે ગાળે તેઓને ખબર પડે છે કે તેઓના આવા પ્રયત્નો તો સાવ એળે ગયા હતા અને કોઈ તેમના પ્રયત્નોથી ખુશી કે સંતોષ પામ્યા ન હતા.



"બીજાઓને ખુશ રાખવા માટે આપણે આપણી ઘણી શક્તિઓ વાપરી નાખતાં હોઈએ છીએ."

ખરેખર, આ જાતનો વ્યાયામ પોતાની જાતને મૂર્ખ બનાવવા સિવાય બીજો એકે નથી, કારણ કે સત્ય એ છે કે બધાની વાત જવા દો પણ આ પૃથ્વીપટ ઉપર એક મનુષ્યને પણ આપણે સંપૂર્ણ સંતોષ આપી શકીએ તેમ નથી તેનું કારણ એ છે કે દરેક વ્યક્તિ અસંખ્ય આશાઓ અને ઇચ્છાઓથી ભરપૂર હોય છે અને વ્યક્તિની બધી જ આકાંક્ષાને સંતોષ આપવો શક્ય નથી. **જો કોઈ એક વ્યક્તિને તમે સંતોષ આપી શકો તેમ છો તો તે તમે પોતે છો, બીજું કોઈ નહીં.** એ જ રીતે બીજી કોઈ વ્યક્તિ પણ પોતે જ પોતાની જાતને સંતોષ આપી શકશે, બીજું કોઈ નહીં.

વધારે પડતો, બિનજરૂરી વિવેક એ આપણા ભારતીય સમાજનું લક્ષણ છે જેમાં બીજાઓને કૃત્રિમ રીતે ખુશ કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે આપણે એક પાર્ટીનો જ કિસ્સો લઈએ. આવી પાર્ટીમાં કોઈ વ્યક્તિને પાણી પીવું હશે તો તે ગ્લાસ લઈ નક્કી કરેલી જગ્યાએથી પાણી લઈ પી લેશે. હવે જો કોઈ વી.આઈ.પી. હશે તો તેઓને પાણી આપવા કેટલા બધા લોકો પડાપડી કરશે અને તેમને ખુશ કરવા દોડી જશે. અરે, એમના એઠા ગ્લાસને પણ ચોક્કસ જગ્યાએ મૂકી આવવા માટે પણ લોકો પડાપડી કરશે. ખેર, આ બંને કામ જો તે વી.આઈ.પી. વ્યક્તિ કરે તો કશું ખોટું નહીં ગણાય છતાંય તેમને ખુશ કરવા લોકો મૂર્ખની જેમ પડાપડી કરતા તમે આવી પાર્ટીમાં જોઈ શકશો.

આધ્યાત્મિકતા લોકોને કૃત્રિમ રીતે ખુશ કરવાની આ રીતને સખત નાપસંદ કરે છે. લોકોને કૃત્રિમ રીતે ખુશ કરવા કે તેમને બનાવટી સંતોષ આપવામાં સમય અને શક્તિને બરબાદ ન કરતાં આવા પ્રયત્નો ન ગમતાં પરિણામો તરફ આપણને દોરી જાય છે. સુખ એ તો મનની કુદરતી અને સહજ અવસ્થા છે. સુખ બીજાઓને બળજબરીથી આપી કે મોકલી શકાતું નથી. મન જ્યારે શાંત હોય છે, જ્યારે મનમાં નકારાત્મક લાગણીઓનો અભાવ હોય છે ત્યારે તમે આપોઆપ સુખનો અનુભવ કરો છો. સુખ એ કોઈ વસ્તુ નથી જે કોઈને આપી શકાય. એ તો એક એવી લાગણી છે જે દરેકે પોતે પોતાની જાતે જ અનુભવવાની હોય છે. **બીજાઓને સુખી કરવા માટેનું સૌથી મોટું યોગદાન કોઈ હોય તો તે તમારે પોતે જાતે સુખી થવાનું છે.** આમ એટલા માટે કે તમે સુખી હશો તો તમારા શરીરમાંથી જે સ્પંદનો બહાર આવશે તે બીજાઓમાં પણ તેવી જ લાગણી ઉત્પન્ન કરશે.

ટૂંકમાં, તમારા સુખને તમે સહજ રીતે બીજાઓ સાથે વહેંચી શકો છો. તે તમે ક્યાંકથી ઉઠાવીને લાવી શકતાં નથી અને બીજી વાત કે તે સહજ અને કુદરતી આપ-લે છે.

તમે કોઈને પણ પ્રયત્નપૂર્વક કે બળજબરીથી સુખી કરી શકતાં નથી. સુખ એ બહુ જ નાજુક વસ્તુ છે. જેવી તમે બળજબરી કરી કે તેનો નાશ થઈ જાય છે પરંતુ આ વિશાળ જગતમાં જોવામાં આવ્યું છે કે એવા કેટલાંક લોકો છે જેઓ ખુદ દુ:ખી હોય છે અને બીજાઓને ખુશ કરવાના, સુખી કરવાના પ્રયત્નો કરતા હોય છે. કેટલું હાસ્યાસ્પદ છે? નહીં?

૨૭

શરીર પ્રત્યેના લગાવમાંથી મુક્તિ

શરીર પ્રત્યેની આપણી પ્રીતિનું કારણ એ છે કે આપણે આપણી જાતને આપણા શરીર સાથે ઘનિષ્ટ રીતે સાંકળી લઈ લગભગ એવું વિચારીએ છીએ કે આપણે એટલે આપણું શરીર બીજું કોઈ નહીં. જોકે હકીકત એ છે કે શરીર એ તમારી એક અસ્કામત છે. જેમ તમે એક કાર, એક ઘર અથવા એક મોટરસાઇકલ ધરાવો છો તેમ જ તમે શરીર ધરાવો છો. તમે આત્મા અથવા ચેતના છો જે તમારા શરીરથી અલગ છે અને તે તમારા શરીરમાં વાસ કરે છે અને ક્યારેક તેનો ઉપયોગ કરે છે. તમે તો, સરળ ભાષામાં કહીએ તો તમારા શરીરના માલિક છો.



"શરીર પ્રત્યેનો લગાવ તમને સખત ચિંતામાં રાખે છે."

તમારું શરીર એક દુન્યવી વસ્તુ છે, જ્યારે તમારો આત્મા દુન્યવી વસ્તુ નથી. તમારું શરીર તમને તમારાં મા-બાપ તરફથી મળે છે જ્યારે આત્મા બીજે ક્યાંકથી આવે છે અને ગર્ભાધાન પછી જ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. તમારું શરીર નાશવંત છે જ્યારે તમારો આત્મા અવિનાશીઅનંત છે.

એક વખત આ તફાવત તમને સમજાઈ જશે કે તમારું શરીર અને તમારો આત્મા અલગ અલગ વસ્તુઓ છે તે પછી શરીર પ્રત્યેનો તમારો લગાવ ઓછો થઈ જશે.

આ જ્ઞાનનો ઉપયોગ તમારે તમારા વ્યવહારુ જીવનમાં પણ કરવો જોઈએ. ધારો કે તમારા શરીરને ઈજા થઈ તો તમારે સાફ શબ્દોમાં સમજવું જોઈએ કે તમને ઈજા નથી થઈ, પરંતુ તમારા શરીરને ઈજા થઈ છે. તમે તો દૃષ્ટા છો જે દૂર ઊભા રહીને જુએ છે કે શરીરને ઈજા પહોંચી છે. એ જ રીતે તમને કોઈ રોગ થાય ત્યારે તમારે સ્પષ્ટ રીતે અનુભવવું જોઈએ કે તમને રોગ નથી થયો પણ તમારા શરીરને રોગ થયો છે અને તમે તે રોગને અલગ રીતે ઊભા રહીને જોઈ શકો છો.

શરીર અને આત્માને આમ અલગ અલગ તારવીને જોવાની દૃષ્ટિ જેમ જેમ તમે અમલમાં મૂકશો તેમ તેમ શરીર પ્રત્યેનો તમારો લગાવ ઓછો થશે અને તેના લીધે કેટલીક માનસિક તકલીફો જેવી કે ડર, ચિંતાઓ વગેરે ઓછી થશે. આ તકલીફો એટલા માટે હતી કે તમે શરીરને તમારાથી અલગ તારવી શકતાં ન હતાં.

૨૮

સગાં-સંબંધીઓ સાથેના લગાવમાંથી મુક્તિ

શા માટે આપણે સંબંધોમાં આટલો બધો લગાવ પેદા કરીએ છીએ અને સંબંધીઓ સાથે ખૂબ હળીએ મળીએ છીએ? તેનાં ત્રણ કારણો હોઈ શકે છે.



"સંબંધીઓ સાથેનો તમારો વધારે પડતો લગાવ તમારા સાર્વત્રિક વિકાસ માટે સારી વાત નથી."

૧. તમે એકલા રહી શકતા નથી. તમારી એકલતાને ઢાંકવા માટે કોઈ પ્રકારની આડશની જરૂર પડે છે અને એટલે જ તમે તમારી આજુબાજુ પુષ્કળ લોકોને એકઠા કરો છો જેથી તમે એકલા છો તેવી લાગણી ઉત્પન્ન થવાનો સમય જ ન રહે.

૨. તમને એવું લાગતું હોય છે કે જરૂરતના સમયે સંબંધો કામ લાગશે. તમને ડર હોય છે કે જો તેઓ સદાય માટે હાજર નહીં હોય તો તમે લાચાર બની જશો એટલે તમારા સંબંધો એક પ્રકારનું અવલંબન બની જાય છે.

૩. તમને તમારી સિદ્ધિઓ, તમારો આનંદ, તમારું ચડિયાતાપણું બતાવવાનો મોહ હોય છે એટલે તમે ઇચ્છો છો કે કેટલાક લોકો

આ બધામાં ભાગ લેવા તમારી આજુબાજુ રહે.

પરંતુ વાસ્તવિક નજરે, ઉપર જણાવેલ બધાં જ કારણો ખોટાં છે. એનું કારણ એ છે કે સંબંધીઓ કાંઈ હરહંમેશ તમારી પડખે ને પડખે નહીં રહે માટે તમારે સુખમય રીતે એકલા રહેતા શીખવું જ જોઈએ. જીવનની ઘટમાળ છે ક્યારેક તેઓ તમારાથી દૂર થાય અને ક્યારેક તમે તેમનાથી દૂર જાવ. અરે, ક્યારેક કોઈ સંબંધી આ ફાની દુનિયા છોડી ચાલ્યા પણ જાય છે. એ જ રીતે મેં જે વાત પ્રકરણ ૧૪ (અવલંબનમાંથી મુક્તિ)માં કરી હતી કે સાચી મદદ સદાય પ્રભુ આપણને કરતા હોય છે. બીજા લોકો તો ફક્ત માધ્યમ બનતાં હોય છે. તેઓ કાંઈ સાચા મદદગાર નથી અને ત્રીજી વાત જે ઉપર જણાવી છે તે તો તમારી ગુરુતાગ્રંથિનું પ્રદર્શન છે જેની ચર્ચા કરવી મને યોગ્ય લાગતી નથી.

આધ્યાત્મિકતા પ્રમાણે તમારા બધા જ સંબંધો જેવા કે મા-બાપ, ભાઈ-બહેન વગેરે તમને કર્મના બંધ રૂપે મળ્યા છે જેથી તેઓ સાથેના તમારા જે કાંઈ કર્મ હોય તે પૂર્ણ થઈ જાય એટલે આપણાં સગાંસંબંધીઓ કાંઈ ખાસ વ્યક્તિઓ નથી. જેથી તેઓને બીજાઓ કરતાં અલગ રીતે જોવાના હોય. દુનિયામાં જેમ બીજા અસંખ્ય લોકો છે તેમ તેઓ છે. ફેર ફક્ત એટલો છે કે કર્મના બંધ ને લીધે તેઓ સગાં બની તમારી સાથે જોડાયેલાં છે. અહીં એક બીજી વાત પણ નોંધી રાખવા જેવી છે કે મિત્રો તમે તમારી પસંદગીના બનાવી શકો છો. પરંતુ સગાંસંબંધીઓ માટે તમને કોઈ પસંદગી મળતી નથી. તે બધાં જન્મથી જ તમને મળી ગયાં હોય છે. આપણું લગ્ન પણ કર્મ પ્રમાણે થતું હોય છે. જોકે બાહ્ય દેખાવ એવો રહેતો હોય છે કે તે આપણે મુક્ત પસંદગીથી કરી રહ્યા છીએ. ભલે કોઈ એમ માનતું હોય કે તેઓએ તેમની મુક્ત ઇચ્છા મુજબ લગ્ન કર્યાં છે તો પછી સાસરિયાંના સગાંઓનું શું? તે તો બધા આપોઆપ તમારી સાથે સંબંધથી જોડાઈ જ જાય છે અને ત્યાં તમારી મુક્ત ઇચ્છા ચાલતી નથી!

આ દૃષ્ટિબિન્દુથી જોઈએ તો તમારું કામ તો તમારું કર્તવ્ય નિઃસ્વાર્થભાવે કરવામાં રહેલું છે. કોઈ સંબંધીને જરૂર પડે અને તે બોલાવે તો તેને મદદ કરવી, તેઓના અણગમતા વર્તનને સહી લેવા. શાંત ચિત્ત રાખી તેઓ સાથે તટસ્થ વ્યવહાર રાખવો પણ ક્યારેય તેઓના લગાવ હેઠળ ન આવવું કે ન તેઓ પાસેથી કોઈ આશાઓ રાખવી અને કંઈ પણ આપ-લે થઈ હોય તો તેને તોલવા ન બેસવું કારણ કે તેમ કરવા બેસશો તો કર્મનાં બંધન વધશે, ઘટશે નહીં.

ટૂંકમાં, તમારા સંબંધીઓ સાથેનો તમારો વ્યવહાર તો એક ફરજના ભાગરૂપે જ હોવો જોઈએ. કોઈ લગાવ કે આશા-અપેક્ષા સાથેનો ન હોવો જોઈએ. આમ કરશો તો જ તમે કડવાશમાંથી બચી જશો જે ચારેતરફ સંબંધીઓના કહેવાતા સંબંધોમાં આપણે જોઈએ છીએ.

સંબંધીઓ સાથેનો લગાવ ઓછો કરવો હોય તો પ્રભુ સાથેનો લગાવ મજબૂત કરજો. એક વખત ઉચ્ચ લગાવનો વિકાસ થઈ જશે પછી નિમ્નકક્ષાના લગાવ આપોઆપ ખરી જશે. જે કાંઈ તમે સગાંસંબંધીઓમાં ખોળો છો તે પ્રભુમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહેલું છે.

૨૯

શેખચલ્લી જેવી ઇચ્છાઓમાંથી મુક્તિ

આપણા ધર્મો વારંવાર ઉપદેશ આપે છે કે ઇચ્છાઓ ન રાખો. પરંતુ સામાન્ય માનવી હંમેશા એવું વિચારતો હોય છે કે મનુષ્ય ઇચ્છાઓ વગર કઈ રીતે રહી શકે. આ ઇચ્છાઓ જ તેને જિંદગીભર વ્યસ્ત રાખે છે. સામાન્ય માણસ માટે ઇચ્છાઓ વગરનો મનુષ્ય તો મૃત અને મૂર્ખ મનુષ્ય છે.

પરંતુ આપણા ધાર્મિક ગ્રંથો "ઇચ્છાઓ"નો અર્થ અહમ્ આધારિત અથવા નકારાત્મક ઇચ્છાઓ તરીકે વર્ણવે છે. કારણ કે ભલે તે તમને વ્યસ્ત રાખે, પરંતુ સાથે સાથે તે તમને ચંચળ, તંગ અને છેવટે તો એવો બદલો આપે છે જેનું મૂલ્ય ધૂળ બરાબર હોય છે અને કશું જ કિંમતી તેનાથી હાંસલ થતું નથી. ચારેબાજુ દોડાદોડ કર્યા પછી પણ તમે તો અંતે ખાલી હાથે જ પાછાં ફરો છો.



"ઇચ્છાઓને તમે સંતોષો તેના કરતાં વધુ ઝડપે તે ઉમેરાતી જતી હોય છે."

બીજી તરફ વિકાસ માટેની ઇચ્છા, તબિયત સુધારવા માટેની ઇચ્છા, જાતને જાણવાની ઇચ્છા, પ્રભુને જાણવાની ઇચ્છા, જીવન અંગેનું જ્ઞાન મેળવવાની ઇચ્છા, કશુંક રચનાત્મક કરવાની ઇચ્છા વગેરે લાભદાયક ઇચ્છાઓ છે એ જ રીતે જીવન ટકાવી રાખવા અને આરામદાયક રીતે જીવવા માટે કેટલીક પાયાની જરૂરિયાતો હોય છે. આ જરૂરિયાતોની પૂર્તિ કરવામાં કશું જ ખોટું થતું નથી. ખરેખર તો આ પાયાની જરૂરિયાતો “ઇચ્છાઓ” શીર્ષક હેઠળ આવતી નથી.

કેટલાક મૂર્ખ લોકો આ જગતમાં વસે છે જેઓ પાયાની જરૂરિયાતો તેમના શરીરને ન પહોંચાડીને તેમના શરીર ઉપર જુલમ કરે છે અને પછી એવો દાવો કરે છે કે તેઓએ દુન્યવી ઇચ્છાઓ ઉપર વિજય મેળવી દીધો છે. આ પ્રકરણનું આપણું શીર્ષક આવા અજ્ઞાનને જરાય માન આપતું નથી અને આવા મનસ્વી વર્તનને વખોડી કાઢે છે.

તો મુખ્ય વાત પર આવીએ તો પૂછવાનું કે અહમ્ આધારિત કઈ ઇચ્છાઓ છે જેને ધીરે ધીરે દૂર કરી દેવી જોઈએ? તેને નીચે પ્રમાણે ભાગ પાડી વહેંચી દઈ શકાય.

૧. નામ, શાન, સ્થાન, સત્તા, વિશિષ્ટ ઓળખ વગેરે માટેની ઇચ્છા.

૨. રાજસિક આનંદોની ઇચ્છા (એવી ઇચ્છાઓ જે તમને ઉત્તેજિત રાખે. દા.ત. ક્રૂર અને મારામારીની ફિલ્મો જોવી, મસાલેદાર અને ઉત્તેજક ખાણીપીણીમાં રચ્યાપચ્યા રહેવું. ઉત્તેજક સમાચારો વાંચવા, ડિટેક્ટિવ પુસ્તકો વાંચવાં વગેરે).

૩. વધુ ને વધુ નાણાં અને સંપત્તિ એકત્ર કરવાની ઇચ્છા, વગદાર માણસો સાથે સંપર્કો બનાવી રાખવાની ઇચ્છા, સત્તા ઉપરના લોકો સાથે સંબંધો રાખવાની ઇચ્છા (આ બધી ઇચ્છાઓ અસલામતીની ભાવનામાંથી જન્મે છે અને તમારો અહમ્ સદાય અસલામતી અનુભવતો હોય છે).

આ ઉપર જણાવેલી ઇચ્છાઓ તમને દેખીતી રીતે તંગ અને ઉત્તેજિત રાખે છે. તમે તે બધા પાછળ દોડો છો એ ભ્રમ સાથે કે તે તમને કાયમી સંતોષ આપશે, પરંતુ તેમ કદીય બનતું નથી કારણ કે ઉત્તેજનાના રાજ્યમાં નિયમ એ છે કે “જેટલું વધારે તમે મેળવો છો એથી વધારે મેળવવાની તમને લાલસા જાગે છે” એટલે આ એક ફસામણી બની જાય છે.

જીવનમાં એક માત્ર સાચી ઇચ્છા એ હોવી જોઈએ કે તમારી ચેતનાના સ્તરને એટલે ઊંચે લઈ જાવ કે તે આધ્યાત્મિક રીતે તમને ઉચ્ચ સ્થાને લઈ જાય અને છેલ્લે આત્મજ્ઞાન કરાવે, આ સ્થિતિ જ તમને અનંત આનંદ આપશે. તમારી આંતરિક ચેતના જ તમારા કાયમી આનંદ અને

સંતોષનો સ્રોત છે જે તમે હૃદયપૂર્વક ઝંખી રહ્યા છો. આ પુસ્તકનાં બધાં જ પ્રકરણો આ ધ્યેયને પામવા માટે જ લખાયાં છે.

૩૦

નકારાત્મક લાગણીઓમાંથી મુક્તિ

નકારાત્મક લાગણીઓમાંથી મુક્તિ મેળવવાનો કોઈ સીધો રસ્તો નથી કારણ કે નકારાત્મક લાગણીઓ સરળ ભાષામાં કહીએ તો રોગનાં ચિહ્નો છે તે ખુદ રોગ નથી પણ જો આપણે રોગને બદલે રોગનાં ચિહ્નો સામે લડવાનું શરૂ કરી દઈશું તો તમે જાણો છો કે શું પરિણામ આવે. જ્યારે તમે નિમ્નકક્ષાના સ્વભાવ હેઠળ કામ કરતા હો ત્યારે નકારાત્મક લાગણીઓ આડપેદાશની જેમ પેદા થાય છે એ જ રીતે જ્યારે તમે ઉચ્ચકક્ષાના સ્વભાવ હેઠળ કામ કરો છો ત્યારે હકારાત્મક લાગણીઓ આડપેદાશની જેમ પેદા થાય છે.



"નકારાત્મક લાગણીઓ તમારા શરીર અને મનને બરબાદ કરી નાખે છે."

આ વાતને દાખલા સાથે સમજાવીએ. ધારો કે કોઈ વ્યક્તિ ખૂબ જ સ્વાર્થી, અહંકારી, ચીટકું વગેરે હોય તો તે નકારાત્મક લાગણીઓને તેનામાં પ્રવેશ કરતા અટકાવી નહીં શકે. જો તમે આવી વ્યક્તિને તેની નકારાત્મક લાગણીઓ છોડી દેવાની સલાહ આપશો. (જેમ કે ઈર્ષા, ધિક્કાર, અસંયમ, ગુસ્સો, ડર, ચંચળતા, ચીડિયાપણું, ચિંતા, ઉતાવળાપણું, ગભરાટ, ઉત્તેજના વગેરે, તો તેના નિમ્નકક્ષાના સ્વભાવ પર કાબૂ મેળવ્યા વગર તમે અશક્ય વાત કરી રહ્યા છો.

એ જ રીતે ધારો કે કોઈ વ્યક્તિ ઉચ્ચકક્ષાના સ્વભાવમાં સ્થિર હશે (જેમ કે નમ્રતાના ગુણોથી સભર દયાળુ, આદર આપનાર, હકારાત્મક

વલણ, સમાનતાનો ગુણ, સમતોલપણું, સ્થિરતા, સચ્ચાઈ, પ્રામાણિકતા, શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ અને બીજા સકારાત્મક ગુણો) તો તેનામાંથી હકારાત્મક લાગણીઓ જ બહાર આવશે (જેવી કે શાંતિ, પ્રેમ, આનંદ, પરમસુખ, આશા અને આશાવાદ, વિશ્વાસ વગેરે) આ માટે તેને કોઈ પ્રયત્ન કરવો નહીં પડે.

હવે સવાલ એ છે કે નિમ્નકક્ષાના સ્વભાવ પર જીત કેવી રીતે મેળવવી અને ઉચ્ચકક્ષાના સ્વભાવમાં સ્થિર કેવી રીતે થવું? આ લાખેણો સવાલ છે અને યોગ અને આધ્યાત્મિકતાની રચના તેના જવાબમાં સમાયેલી છે. આ માટે તમારે વિવિધ યોગ અને આધ્યાત્મિક આચારોનું પાલન કરવું જોઈએ. જેમ કે હઠયોગ, ધ્યાનયોગ, કર્મયોગ, ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ વગેરે. જે તમારા ઉચ્ચકક્ષાના સ્વભાવનો વિકાસ કરશે અને નિમ્નકક્ષાના સ્વભાવને ધીરેધીરે ઓછો કરી દેશે. આ ઉપરાંત આ સ્થિતિએ પહોંચવા માટે એક અગત્યનો માર્ગ એ છે કે કોઈ પણ કાર્ય ધ્યાનમાં રહીને કરો એટલે કે કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ તમે કરતા હો ત્યારે જાગ્રત અવસ્થામાં રહીને તે પ્રવૃત્તિ કરજો અને તમારી જાણ બહાર કે મરજી વિરુદ્ધ અજાગ્રત અવસ્થામાં તે ન થઈ જાય તે જોજો. એનું કારણ એ છે કે તમે સહેજ પણ અજાગ્રત અવસ્થામાં હશો કે ગાફેલ રહેશો તો નિમ્નકક્ષાનો સ્વભાવ બહાર આવી જવાનો પ્રયત્ન કરશે. તમે જ્યારે પણ સંપૂર્ણ જાગ્રત હશો ત્યારે ઉચ્ચકક્ષાનો સ્વભાવ સક્રિય બની જશે.

અહીં એક વાત તરફ હું આપનું ધ્યાન દોરવા માગું છું કે કેટલીક લાગણીઓ બધા જ સમયે નકારાત્મક નથી હોતી. દાખલા તરીકે ગુસ્સાને જ લઈએ. કોઈ ખરાબ વસ્તુ તમારી નજર સામે બને છે ત્યારે ખોટું લાગવું અને સહેજ ગુસ્સો કરવો સહજ છે. બસ, અહીં એક વસ્તુનો ખ્યાલ રાખવો કે તમારામાં તમારી જાત પર કાબૂ રાખવાની શક્તિ હોવી જોઈએ જેથી તમને જે ખરાબ લાગ્યું હોય તે ભયંકર ગુસ્સામાં પલટાઈ ન જાય. **તમે તમારા ગુસ્સાને હકારાત્મક લાગણી અને ગંભીરતા તરફ વાળી દેશો તો તમે ખરાબ પરિસ્થિતિ ઉપર કાબૂ મેળવી શકશો.** એ જ રીતે ડરનો દાખલો લઈએ. જ્યારે કોઈ જોખમ તમારા શરીર અને તમારા અસ્તિત્વ ઉપર આવી પડે તો ડરની લાગણી ઉદ્ભવવી એ સ્વાભાવિક વાત છે, પરંતુ અહીં પણ જો તમે હિંમત અને સમયસૂચકતાથી કામ લઈ લેશો તો તમે તમારા ડર પર કાબૂ મેળવી શકશો અને પરિસ્થિતિનો હિંમતપૂર્વક સામનો કરી શકશો.

આવી જ વાત લગાવની લાગણીની છે. એ કુદરતી વાત છે કે જે કોઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિથી જો તમને લાભ થતો હોય, તેનાથી તમને આશાયેશ મળતો હોય અને જે તમને પ્રિય હોય તેના તરફ તમને સહજ છે કે લગાવ થશે. પરંતુ તમારી બુદ્ધિ, સાચાખોટાની પરખ અને વાસ્તવિક જીવનનું જ્ઞાન તમને એ વાત સમજાવશે કે બધી દુન્યવી વસ્તુઓ આવે છે અને જાય છે

તે અસ્થિર છે અને તેથી તે સૌ તરફ લાગણીભર્યો લગાવ રાખવાનો કોઈ અર્થ નથી. કોઈ પણ વસ્તુ ગમે તેટલી સુંદર અને ઉપયોગી હોય, પરંતુ તેના ઉપયોગ અને આનંદ માણી લીધા પછી તેને લાગણીથી જુદી કરી દેવી જોઈએ.

વધુમાં શોક અને દુ:ખની લાગણીનો દાખલો લઈએ. જો ખરેખર કોઈ ખોટ આવી હોય જેમ કે કોઈ મહાન વ્યક્તિનું મૃત્યુ થયું હોય ત્યારે શોક અને દુ:ખની લાગણી થાય તે કુદરતી વાત છે, પરંતુ માનસિક તાકાત અને સંયમ વડે આપણે આ શોકને રડારોળ અને બેકાબૂ આંસુ વહેવડાવવામાંથી ઉગારી લઈ શકીએ છીએ. જોકે અહીં એક વાત કહી દઉં કે નકામી વસ્તુઓ પ્રત્યે દુ:ખી થવું એ ખોટી વાત છે. (દા.ત. તમારી નવી કારને ટક્કર લાગી જવી).

૩૧

સંપૂર્ણતાના આગ્રહને લીધે પડતાં કષ્ટમાંથી મુક્તિ

આ જગતમાં એવા કેટલાય મનુષ્યો છે જેઓ દરેક વાતમાં તેમના તરફથી અને બીજાઓ તરફથી સંપૂર્ણતાનો આગ્રહ રાખે છે અને તે મેળવી શકતાં નથી અને પછી તાણ હેઠળ જીવે છે.



"સંપૂર્ણતાનો જડ આગ્રહ ફક્ત તાણને જન્મ આપે છે."

આવા લોકો જીવનના નિયમોનું પાયાનું જ્ઞાન ધરાવતા હોતા નથી. આપણે મનુષ્યો, આપણી વ્યાખ્યા મુજબ અપૂર્ણ છીએ. સંપૂર્ણતા તો ફક્ત પ્રભુ પાસે જ છે. આપણે મનુષ્યો ગમે તે સ્તર પર પહોંચીએ, છતાંય ભૂલો કરતાં અટકીશું નહીં. આપણે સતત જ્ઞાન અને અભ્યાસ વડે આપણી અપૂર્ણતાને ઓછી કરી શકીએ તે વાત અલગ છે પરંતુ સંપૂર્ણ સંપૂર્ણતા આપણે ક્યારેય મેળવી નહી શકીએ. (મનુષ્ય ત્યારે જ સંપૂર્ણતાને પ્રાપ્ત કરે છે જ્યારે તે ઉચ્ચકક્ષાની ચેતનાઓ પ્રાપ્ત કરે છે જેને "મોક્ષ", "નિર્વાણ" અથવા "મુક્તિ" અથવા "પ્રભુ સાક્ષાત્કાર' કહે છે.) આ સ્થિતિમાં તે વ્યક્તિ સામાન્ય મનુષ્ય નથી રહેતો પરંતુ પ્રભુનો સહભાગી બની જાય છે તેને પછી જન્મ લઈ આ પૃથ્વી પર આવવાનું રહેતું નથી.

કેટલાક લોકો એવા છે જેઓ સમસ્યાનું એક સંપૂર્ણ સમાધાન મેળવવાના આગ્રહી હોય છે. ખરેખર જરૂરત એ હોય છે કે સમસ્યાનો એકમાત્ર સંપૂર્ણ ઉકેલ શોધવાને બદલે વ્યવહારુ લાગે તેવા કેટલાક ઉકેલો શોધવા જોઈએ. જેમાંથી એકની પસંદગી યોગ્ય રીતે અમલમાં મૂકી શકાય. **સંપૂર્ણતા અને આદર્શની દરેક પરિસ્થિતિ વખતે આશા રાખવી તે સતત તાણ લાવનારી વાત છે.**

ભૂલો કરવી અને અપૂર્ણતા દર્શાવવી એ મનુષ્યોનો સહજ સ્વભાવ છે તે કાંઈ અજુગતું કે ગુનો કરવા જેવી વાત નથી. ભૂલો કર્યા પછી તમારે મોંઢું છુપાવવું કે શરમાવવું કે ગુનો કર્યો હોય તેવી ભાવના રાખવી જરૂરી નથી. અગત્યની વાત એ છે કે ભૂલો કર્યા પછી તમારે તેમાંથી પદાર્થપાઠ શીખી તે ભૂલો ફરી ન થાય તે જોવું અને તેમાં ક્રમશ: સુધારો કરતા રહેવું જોઈએ. જીવન સફરમાં કોઈ એક સ્થાને ચીટકી ન જતા તમારે જીવનમાં દરેક ક્ષણે અને દરેક પ્રસંગે તમારી જાતને સુધારતા જ જવાની છે.

જો આપણે ભૂલો કર્યા પછી તેમાંથી પદાર્થપાઠ નહીં શીખીએ તો દરેક ભૂલ જે પદાર્થપાઠ લઈને આવે છે તેનો લાભ લેવાનું આપણે ચૂકી જઈશું.

૩૨

દંભમાંથી મુક્તિ

"દંભ" એટલે તમે આંતરિક રીતે જુદું વિચારો છો અને બાહ્ય રીતે બીજું જ દર્શાવો છો. તમારું આંતરબાહ્ય એક બીજા સાથે મેળ ધરાવતા નથી. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તમારે બે ચહેરાઓ છે. એક સાચો ચહેરો છે જે તમે છુપાવી રાખો છો અને બીજો ખોટો ચહેરો છે જે તમે બીજાઓને બતાવી રહ્યા છો. તમે સમજી શકશો કે જે વ્યક્તિ આ જાતના સ્વભાવથી જીવતી હોય તે કેટલી જબરદસ્ત તાણ હેઠળ જીવતી હશે.



"બે ચહેરા રાખી વર્તન કરવું એ જબરદસ્ત તાણ ઊભી કરનારી વસ્તુ છે."

હવે સવાલ એ છે કે વ્યક્તિ દંભી શા માટે બની જતી હશે? તેના ઘણાં કારણો હોઈ શકે જેમ કે બીજાઓ ઉપર સારી છાપ પાડવાની કે બીજાઓને ખુશ કરી દેવાની ઇચ્છા, કોઈ ધુત્કારી કાઢશે તેવો ડર, આબરૂ જતી રહેવાનો ભય, બીજાઓની માન્યતા નહીં મળે તેવી ભીતિ વગેરે.

આધ્યાત્મિક વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ પારદર્શક હોય છે. તેમનું આંતરબાહ્ય મુખ એકસમાન, ફેરફાર વગરનું હોય છે. તેઓને બીજાઓ પર છાપ પડી કે નહીં તેની ચિંતા હોતી નથી. **હકીકતમાં કોઈ સદ્ગુણી**

વ્યક્તિની પરીક્ષા કરવાની હોય તો તમારે એ જોવું કે તેમના વિચારો, શબ્દો અને કાર્યો એકબીજાને બરાબર મળતાં આવે છે કે નહીં.

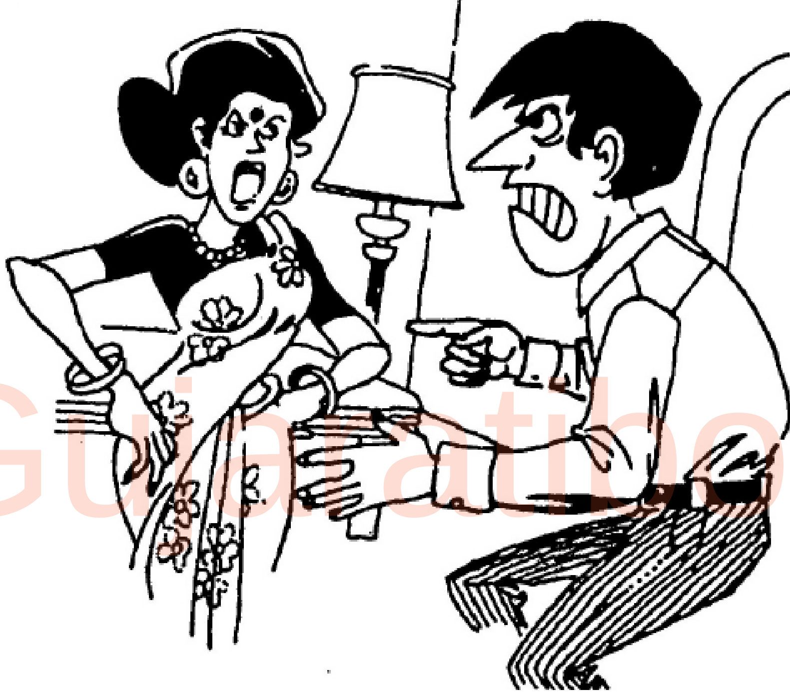
દંભ શા માટે ખરાબ વાત છે? કારણ કે દંભ તમને કુદરતી રીતે, સહજપણે વર્તવા નથી દેતો. તમે "તમે" નથી હોતા. તમે જે નથી તે બતાવવા તમારે ભારે તાણ નીચે સતત રહેવું પડે છે. બનાવટી વર્તન કરવા માટે તમારે સખત મહેનત કરવી પડે છે જેના લીધે તમે તાણ અનુભવો છો. જ્યારે કુદરતી રીતે, સહજ રીતે વર્તવા માટે કોઈ મહેનત નથી કરવી પડતી. ધીમે ધીમે દંભ તમને દ્વિમુખી વ્યક્તિત્વવાળા બનાવી દે છે, જેમ કે ટુ ઈન વન- એકમાં બે. અહીં મને એક સુંદર ઉક્તિ યાદ આવે છે: **"તમે જે નથી તે દેખાડવા માટે જે તાણ અનુભવવી પડે તેવી મોટી તાણ એકે નથી."**

હવે દંભનો ત્યાગ કરવાનો માર્ગ એ છે કે કોઈની સમક્ષ દેખાડો કરવાનો કે કોઈ ઉપર છાપ પાડવાનો નાહકનો પ્રયત્ન ન કરતા. એના બદલે આત્મસંતોષના દૃષ્ટિબિન્દુથી કામ કરજો એટલે કે એવાં કાર્યો કરજો જેનાથી તમને સંતોષ થાય, તમને સારું લાગે અને તમે મોકળાશ અનુભવો.

૩૩

ખોટા દબાણમાંથી મુક્તિ

સામાન્ય માણસની સમજ પ્રમાણે "ખોટા દબાણ"નો અર્થ આ પ્રમાણે થાય. તમારે કોઈ વાત કરવી છે, પરંતુ તમારા કાબૂ બહારનાં બાહ્ય કારણોસર તમે તે કરી શકતાં નથી અને તેથી તમે તે વાત તમારા મનમાં દબાવી દો છો. એ વાત કરવાની ઇચ્છા તો હજી રહી જ હોય છે, પરંતુ તે વાત **તમે ચેતનમાંથી અચેતન મનમાં ધકેલી દો છો.**



"તમારી લાગણીઓને સતત ખોટા દબાણ હેઠળ રાખવાથી એક દિવસ તે ભડકો થઈને બહાર આવે છે."

આ શબ્દ અંગે ઘણું બધું કહેવાઈ ગયું છે. જે એકબીજાથી જુદું જુદું છે. કેટલીક થિયરી એમ કહે છે કે તમારે કશું પણ દબાવી ન રાખવું જોઈએ. જે કાંઈ મનમાં આવે, તમારે તે કરી દેવું જોઈએ યા કહી દેવું જોઈએ એટલે તમને શાતા મળી જાય છે અને મનમાં કોઈ દબાણ કે ગૂંગળામણ રહેતી નથી. બીજી થિયરી એમ કહે છે કે જો આપણે લોકોને તેઓના મનમાં જે આવે તે કરવાની કે કહેવાની છૂટ આપી દઈએ તો કાયદો અને વ્યવસ્થા તૂટી પડે અને તેના લીધે અંધાધૂંધી અને સંબંધોની સમસ્યાઓ ઊભી થાય. આ બેમાંથી આપણે સાચા દૃષ્ટિબિન્દુને ઓળખી આ સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવો જોઈએ. ખોટા દબાણ અંગે આપણે નીચેની હકીકતોને ધ્યાન પર લેવી જોઈએ.

૧. જે વસ્તુ સાચી છે તેને દબાવી રાખવાની કોઈ જરૂર નથી. તેને મુક્ત રીતે દર્શાવવા દેવી જોઈએ. જો તમે તેને ખોટી રીતે દબાવી રાખશો તો તે તમારા મન-મગજને નુકસાન પહોંચાડશે અને વિકૃત રીતે તે બીજા માર્ગો દ્વારા બહાર આવવાનો પ્રયત્ન કરશે.

૨. જે વસ્તુ ખોટી હોય તેને તમારે મનમાંથી દૂર કરી દેવી જોઈએ અને તે પણ સાચી સમજણ સાથે. તે વાતને ખોટી રીતે દબાવીને મનમાં રાખી મૂકવાની જરૂર નથી.

ખોટી વાત છુપાવવાથી કે ખોટા દબાણથી દૂર થઈ જતી નથી. ખોટું દબાણ આપવાથી તે વધારે જોરદાર બને છે અને આંતરિક રીતે સતત તમને હેરાન કરે છે.ખોટી વાતને રદબાતલ કરવા માટે તમારે પહેલા તેને સાવ બેનકાબ કરીને ચોક્સાઈપૂર્વક તપાસી જવી જોઈએ અને પછી તેનું વિશ્લેષણ કરી તપાસી જવું જોઈએ કે તે ક્યાંથી ઉદ્‌ભવી અને તે તમને કેટલું નુકસાન કરી રહી છે તે પછી આ સમજણના આધારે તમારે તેને કાબૂમાં લઈ લેવી જોઈએ. તે પછી તે "ખોટું દબાણ" નહીં બની રહે. એના બદલે આ સમજણ તમારા આત્મવિશ્વાસ અને માનસિક તાકાતને વધારશે.

ખોટું દબાણ ત્યારે જ ઉદ્‌ભવે છે જ્યારે તમે જબરદસ્તીપૂર્વક કોઈ વસ્તુ ઉપર કાબૂ મેળવો છો. જેમાં બાહ્ય પરિબળો જેવી કે ડર, લાલચ, આબરૂ સાચવી રાખવાની ઇચ્છા કામ કરે છે. ખોટું દબાણ તમારી સમજણથી ઉદ્‌ભવતું નથી.

અહીં હું તમને એક ઉદાહરણ આપીશ. સેક્સ (જાતીયતા) ઉપર સંયમ કેળવવા અંગે આપણા સમાજ અને સંસ્કૃતિમાં ઘણું બધું કહેવાયું છે. આપણા ધાર્મિક ગ્રંથોમાં પણ બ્રહ્મચર્ય પાળવા અંગે પુષ્કળ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. હવે આ વિષયને આગળ જણાવેલ હકીકતોના પ્રકાશમાં તપાસી જઈએ.

જાતીયતા (sex) એ સ્વાભાવિક શારીરિક ઇચ્છા છે જે કુદરતે આપણા શરીરમાં મૂકી છે. જાતીયતાની એક આખી પ્રક્રિયા અને તેના અંગઉપાંગો આપણા શરીરમાં ગોઠવાયેલાં છે જે જાતીયતાને દોરે છે, ઉત્તેજે છે અને છેલ્લે સંતોષ મેળવે છે. એટલે જાતીય ઇચ્છા ખોટી કે વિકૃત ન હોઈ શકે. હવે જો તે સાચી અને કુદરતી હોય તો આ ઇચ્છાને ખોટી રીતે દબાવી દેવાનો સવાલ જ ઊભો થતો નથી. આ ઇચ્છાને શરીરની સ્વાભાવિક તંદુરસ્તી માટે તેને વ્યક્ત થવા દેવી જોઈએ. કુદરતી વસ્તુને ખોટી રીતે દબાવી દેવાથી તે મન અને શરીરની વિવિધ સમસ્યાઓ ખડી કરી દે છે. હવે ફક્ત એક વાત એ છે કે સાચી અને કુદરતી વાત માટે, આ ઇચ્છાની પૂર્તિ કરવા આરોગ્યપ્રદ અને બિનઆરોગ્યપ્રદ રસ્તાઓ છે. દાખલા તરીકે તમને ભૂખ લાગી છે તો તમે આરોગ્યપ્રદ અને બિનઆરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાઈને તમારી ભૂખ સંતોષી શકો છો એ જ વાત

જાતીયતા (સેક્સ)ને લાગુ પડે છે. વેશ્યા સાથે જાતીય સુખ માણવું, કોલગર્લ સાથે રાત વિતાવવી, બળાત્કાર ગુજારી સેક્સનો વિકૃત આનંદ માણવો, સમલિંગી જાતીય વ્યવહાર કરવો કે પ્રાણી સાથે સંભોગ કરવો અથવા વધુ પડતો જાતીય આનંદ લેવો કે પછી ઘણા બધા લોકોએ સાથે મળીને જાતીય સુખ લૂંટવું વગેરે બિનઆરોગ્યપ્રદ જાતીયતાના દાખલા છે. જ્યારે એક સ્વસ્થ સાથી સાથે, સંમતિપૂર્વક, સંયમપૂર્વક, અમુક માત્રામાં એટલે કે શરીરની ક્ષમતા મુજબ જાતીય આનંદ લેવો એ આરોગ્યપ્રદ જાતીયતા છે. નોંધી રાખજો કે પ્રભુએ મનુષ્યોને “સંયમ”ની એક અદ્દભુત ચાવી આપી રાખેલી છે જે થકી તે કુદરતી ઇચ્છાઓને દર્શાવવા ઉપર કાબૂ રાખી શકે છે - ભલે અમુક અંશે પણ તે પરિસ્થિતિ પ્રમાણે તેને નુકસાન ન થાય તેમ તેને દર્શાવી શકે છે. ઇચ્છા ઉપર વધુ પડતો સંયમ અથવા ખોટું દબાણ જ આખી શરીરરચનાને નુકસાન પહોંચાડે છે.

૩૪

નામના, પ્રસિદ્ધિ અને સત્તા મેળવવાની હોડમાંથી મુક્તિ

આપણા અહમ્‌ની જીવનમાં સૌથી મોટી ઇચ્છા કે મહેચ્છા એ હોય છે કે આપણને નામ, શાન, માન્યતા, હોદ્દો અને સત્તા મળે. આપણે બીજાઓ ઉપર રાજ કરીએ અને તેઓને અંકુશમાં રાખીએ. આપણો અહંકાર હંમેશા બીજાઓની નજરમાં સર્વોચ્ચ અથવા મહાન રહેવા માગતો હોય છે. એ એવું ઇચ્છે કે બને તેટલા વધુ લોકો તેને જાણતા થાય.



"વડીલો જાતે જ તેમનાં બાળકોને નામ, શાન અને પ્રસિદ્ધિની આંધળી હોડમાં સંડોવી દેતા હોય છે."

આટલું પૂરતું ન હોય તેમ તેને સત્તા અને બીજાઓ ઉપર કાબૂ પણ જોઈતો હોય છે. આપણો અહમ્ ત્યારે ઊંચે ચડે છે જ્યારે તે બીજાઓને તેની આંગળી ઉપર નચાવી શકે છે.

પરંતુ આ ઇચ્છા પોતે જ અહમ્ માટે તાણ, હતાશા અને દેખીતી ચિંતાનું કારણ બની રહે છે અને તેના માટેનાં સરળ કારણો આ પ્રમાણે છે:

૧. સૌથી પ્રથમ આપણો અહમ્ જે ઇચ્છે છે તે મેળવવું સહેલું નથી, કારણ કે આપણી આજુબાજુ અસંખ્ય હરીફો હોય છે જેઓ આપણા જેવી જ ઇચ્છાઓ રાખતા હોય છે. ઇચ્છાની પૂર્તિ ન થવી અથવા અમુક અંશે જ થવી તે આપણા અહમ્‌ને તંગ અને કોલાહલભરી દશામાં રાખે છે.

૨. આ જગતની રચના સાંકળના જેવી છે જેમાં લોકો એકબીજા સાથે સંકળાયેલા પણ છે અને આગળ પાછળ પણ છે. તમે ભલેને ગમે તેટલું નામ, શાન અને સત્તા મેળવશો છતાંય એવા કેટલાક લોકો હશે જ જે તમારાથી આગળ પહોંચી ગયા હશે એ જ રીતે એવા પણ કેટલાક લોકો હશે જે આજે તમારાથી પાછળ હશે પણ આવતીકાલે તેઓ તમારાથી આગળ નીકળી પણ જાય તો નવાઈ નહીં. એટલે બધી જ વસ્તુઓ સાપેક્ષ છે, પરંતુ તમારી મહેચ્છા તો સર્વોચ્ચ સ્થાને પહોંચવાની હશે અને તમે ઇચ્છશો કે તમે કોઈની પાછળ ન રહી જાવ. આ જ વાત તમને દેખીતી રીતે હતાશા અને નિરાશાની ગર્તામાં ધકેલી દે છે.

૩. ત્રીજી વાત, નામ, શાન અને સત્તા એ તો ચિત્રની માત્ર એક બાજુ છે. દુનિયા સ્વભાવે દોરંગી છે. ચિત્રની બીજી બાજુ જોઈએ - એક વખત તમને નામ, શાન, સ્થાન અને સત્તા મળી જાય એટલે તમે પ્રસિદ્ધિના ઝગમગાટભર્યા પ્રકાશમાં આવી જાવ છો અને તે પછી સારાં અને નરસાં બંને તત્ત્વો સમક્ષ તમે ખુલ્લા પડી જાઓ છો. સત્તાની સાથે તમારી જવાબદારી પણ વધી જાય છે. કેટલીક વખત તમારે એવા નિર્ણયો લેવા પડે છે જે બધાને ગમતા અને રુચે તેવા નથી હોતા અને આના લીધે તમારા ટીકાકારો અને દુશ્મનોની સંખ્યા વધી જાય છે જેઓ સતત તમને ફસાવવાની તકો શોધતા રહેતા હોય છે અને તમારી ભૂલો કે નબળાઈને પકડી પાડવામાં મશગૂલ રહે છે. ઉચ્ચપદે પહોંચ્યા પછી તમારી સલામતી સામે પણ જોખમ ઊભું થાય છે અને તમે મુક્ત રીતે હરીફરી શકતા નથી.

એટલે જોકે બાહ્ય રીતે તમને સારું લાગે કે ઘણા બધા લોકો તમને ઓળખે છે, તમને નમન કરે છે, તમને મસ્કા મારે છે, પત્રકારો તમારું નામ લઈને લેખો લખે છે, છાપાં અને ચોપાનિયાંઓ તમને મોટી હસ્તી ગણાવતા થઈ જાય છે - પરંતુ તે બધાની કિંમત જે તમે ચૂકવો છો તે ખૂબ મોટી અને આ બધા જેટલી નથી જ.

એટલે જ આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ નામ, શાન, સત્તા અને પ્રસિદ્ધિ પાછળ દોડતી નથી. એને ખરેખર તો આ બધું ગમતું જ નથી હોતું. જો પ્રસિદ્ધિ તેઓને તેમના કામ અને ગુણો માટે આડપેદાશની જેમ આપોઆપ મળતી હોય તો બરાબર છે. પરંતુ તે મેળવવાનું તેઓનું ધ્યેય હોતું નથી. તેઓ તો આંતરમનનાં આનંદમાં ડૂબેલાં રહે છે જેની સાથે કોઈ નકારાત્મક વાતો કે જોખમ જોડાયેલાં હોતાં જ નથી. આ આનંદ ભરપૂર પ્રમાણમાં અને ડરરહિત સદાય વહેતો હોય છે અને તેને કોઈ ઉપાડી જાય તેનો કશો ડર હોતો નથી.

૩૫

મનુષ્યો ઉપર પ્રભાવ પાડવાની વૃત્તિમાંથી મુક્તિ

"પ્રભાવ પાડવો" શબ્દો ત્યારે વપરાય છે જ્યારે આપણે મનુષ્યો ઉપર વસ્તુઓની જેમ અધિકાર જમાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. જેવો આપણે મનુષ્ય ઉપર આપણો અધિકાર જમાવી દઈએ છીએ કે આપણે તેનું ભયંકર રીતે અપમાન કરી તેને નિર્જીવ વસ્તુમાં ફેરવી નાખીએ છીએ. ફક્ત વસ્તુઓ પર અધિકાર જમાવાય, જીવંત લોકો પર નહીં.



"આધિપત્ય જમાવવાની વૃત્તિ સંબંધની સુંદરતાનો નાશ કરે છે."

જીવંત વ્યક્તિઓમાં આત્મા હોય છે, લાગણીઓ અને માનની ભાવના હોય છે. તેઓ સાથે વસ્તુઓ સાથે કરીએ તેવો વર્તાવ ન કરી શકાય કે તેમનો ખોટી રીતે ઉપયોગ ન કરી શકાય. પરંતુ વ્યવહારિક જીવનમાં આપણે જોઈએ છીએ કે વ્યક્તિ તેના નોકરો અને તેની હાથ નીચે કામ કરતા લોકો સાથે વસ્તુઓ સાથે કરાય તેવો વ્યવહાર કરે છે. તેઓને પણ લાગણીઓ, ભાવનાઓ અને હૃદય છે તેની તેઓ ચિંતા સુદ્ધાં કરતા નથી. તેઓ તે બધાને નિર્જીવ મશીન સમજી તે પ્રમાણે તેઓ સાથે વર્તાવ કરે છે. જ્યાં પણ શોષણ, ગુલામી, સતામણી, બળજબરી અને મનુષ્યનું અપમાન હોય ત્યાં એ વાતનો સંકેત મળી જાય છે કે ત્યાં

મનુષ્યોને વસ્તુઓ અને નિર્જીવ મશીનની જેમ જોવામાં આવે છે અને તેવો જ તેમની સાથે વ્યવહાર કરવામાં આવે છે.

મનુષ્યો સાથે નિર્જીવ વસ્તુઓ કરતાં અલગ વ્યવહાર કરવો જ જોઈએ. તેઓ સાથે તમારી જેમ જ માન અને આદર સાથે વર્તાવ કરવો જોઈએ. તમે એમને વિનંતી કરી શકો છો, સલાહ આપી શકો છો, પરંતુ ક્યારેય તેમના ઉપર જબરદસ્તી નથી કરતી શકતા, હુકમ નથી કરી શકતા કે તેઓનો દુરુપયોગ નથી કરી શકતા. આપણે એ આત્માને ખૂબ દુ:ખ પહોંચાડીએ છીએ જ્યારે આપણે તેમની સાથે અપમાનપૂર્વક વર્તીએ છીએ અને સ્વાર્થ સાધવા તેમનો એક વસ્તુ તરીકે ઉપયોગ કરીએ છીએ.

અધિકારને સૌથી સુંદર રીતે આ જાણીતા દાખલાથી સમજાવી શકાય. ધારો કે એક પક્ષી છે જે મુક્ત રીતે આનંદથી આકાશમાં ઊડી રહ્યું છે. હવે તમે એને પકડી લો છો અને પાંજરામાં પૂરી દો છો. તમે જોઈ શકશો કે તેનો બધો જ આનંદ, કિલ્લોલ અને સુંદરતા ચાલી ગઈ છે અને જાણે તે એક મડદું હોય તેવું થઈ ગયું છે - છતાંય છે તો તે એ જ પક્ષી... આવું જ જ્યારે આપણે કોઈ મનુષ્ય ઉપર આધિપત્ય જમાવીએ ત્યારે બને છે. તે મનુષ્યને ગૂંગળામણ થાય છે અને આપણે તેને શ્વાસ પણ લેવા દેતા નથી કે નથી તેને વિકાસનો અવસર આપતા.

કેટલીક વાર આવો અધિકાર આપણે આપણા સહધર્મચારીઓ (પતિ-પત્ની) તરફ, આપણાં બાળકો અને કુટુંબના બીજા સભ્યો તરફ દાખવીએ છીએ અને તેને 'પ્રેમ'ના અચંળા નીચે સંતાડી દઈએ છીએ. 'પ્રેમ'ના નામ નીચે, ઘણી બધી વખત આપણે તેઓને દબાવીને કચડી નાખીએ છીએ. શું આ સાચો પ્રેમ કહેવાય? શું કોઈ વ્યક્તિને બીજા મનુષ્ય ઉપર આવું આધિપત્ય જમાવવાનો અધિકાર છે?

૩૬

અતિ વ્યસ્ત રહેવામાંથી મુક્તિ

તમે કદાચ તમારા જીવન દરમિયાન એવા ઘણા લોકોને જોયા હશે જેઓ સવારથી રાત સુધી ગધેડાની જેમ કામ કર્યે જતા હોય છે. તેઓ ઘણા પ્રકારના ધંધાઓમાં ઉલઝાયેલા હોય છે અને તેમની નિયમિત નોકરી ઉપરાંત પણ ઘણા સોદાઓ કર્યા કરતા હોય છે. આ બધામાંથી જો તેઓને થોડી ફુરસદ મળે તો તેઓ તરત ક્યાં તો ફિલ્મ જોવા કે પછી બજારમાં કે પછી કોઈ ખાણીપીણીના સ્થળે દોડી જશે. પરંતુ તે ફુરસદના સમયને શાંતિથી, વગર કોઈ કામ કર્યે, નિરાંતે નહીં વિતાવે.



"કેટલાક લોકો તેમના સમગ્ર જીવન દરમિયાન નકામી વાતોમાં વધારે પડતાં વ્યસ્ત રહેતાં હોય છે."

જો તેઓને કોઈ દિવસે કોઈ પણ કામ વગર કે કશું કર્યા વગર બેસી રહેવાની ફરજ પાડવામાં આવે તો તેઓને મરવા જેવું લાગશે અને તેઓને ખાલી ચડી જશે અને કંટાળો આવશે. આમ કેમ થતું હશે? કારણ કે તેઓએ હજી આંતરિક આનંદ અને પોતાના માહ્યલાની શાંતિ માણી નથી હોતી. જે વ્યક્તિએ પોતાનું ધ્યાન મનની અંદર લઈ જવાનું શીખી લીધું હોય છે અને આંતરિક આનંદને માણ્યો હોય છે. તે તો આવી ફુરસદની પળોને નિરાંત જીવે, કશું જ કર્યા વગર માણશે અને ફરી તાજામાજા થઈ જશે.

પરંતુ જે વ્યક્તિ આ અપૂર્વ આનંદથી અજાણ હોય છે તેના માટે તેના મન-મગજને વ્યસ્ત રાખવા સિવાય છૂટકો નથી. એથી એ કોઈ પણ ફાલતું કામમાં પોતાને વ્યસ્ત રાખશે. જેથી તેને ખાલીપો ન લાગે અને કંટાળો ન આવે. જે વ્યક્તિ સતત વ્યસ્ત રહે છે અને પોતાની વ્યસ્તતા અને આરામ વચ્ચે સમતુલા જાળવી શકતી નથી તેઓને લાંબે ગાળે મન અને શરીરની બીમારી થાય છે. **આવી સમતુલા માટે આરામ અને કામને સતત ફેરવતા રહેવું જોઈએ. તે બેઉ વચ્ચે એક ગતિશીલ સમતુલા હોવી જરૂરી છે.**

આવી અસમતુલાને દૂર કરવાનો એક માત્ર માર્ગ એ છે કે દિવસમાં થોડો સમય કશા જ કામ વગર શાંતચિત્તે બેસવું જોઈએ. આ સમય દરમિયાન તમારે તમારા શ્વાસ અને ઉચ્છવાસને નાકના ટેરવા ઉપર કે નાભિ પર જતો-આવતો નિહાળવો જોઈએ. આ વ્યાયામથી થોડી જ મિનિટોમાં તમારું મન શાંત થઈ જશે. એક વખત મન શાંત થઈ જશે અને સ્થિરતા મેળવી લેશે એટલે તે અંદરની તરફ વળી જશે અને ધીરે ધીરે તમારા અંતરમનના આનંદ અને શાંતિની અનુભૂતિ કરવી શરૂ કરશે. એક વખત આ જોડાણ સંધાઈ જશે પછી તો તે લોહચુંબકની જેમ કામ કરશે અને તમે ધીરે ધીરે તમારા મનના મધ્યબિન્દુ તરફ ખેંચાશો - આહિસ્તા, આહિસ્તા.

શરૂઆતમાં આ કામ મુશ્કેલ લાગશે કારણ કે તમે મનને અંદરની તરફ લઈ જવાના પ્રયત્નો કરશો અને મન વારે વારે તમને બહારની તરફ ખેંચતું જશે. પરંતુ સતત અભ્યાસ અને દૃઢનિશ્ચયની મદદથી તમે ધીરે ધીરે વધુ સમય આ રીતે સ્થિર બેસતા થઈ જશો અને એ સુંદર ક્ષણોને માણતા થઈ જશો જે તમારા વિકાસ માટેનું સારું ચિહ્ન છે. બીજી વાત, જ્યારે તમે આંતરમનમાં ડૂબી જશો ત્યારે શરૂઆતમાં તો તમને ફક્ત અંધકાર જ દેખાશે અને તમારા અચેતન મનમાં જમા થયેલા વિવિધ સંસ્કારો ધીમે ધીમે બહાર આવશે અને તમે જોઈ શકશો કે તે બધા દૂર થતા જાય છે. તમારા વર્ષો જૂના સંસ્કારો પાતળા પડી જતા અને દૂર થઈ જતા તમે ધીરે ધીરે તમારા આંતરમનના ઉજાસને જોવાનું શરૂ કરશો.

દિવસમાં થોડો સમય, કશું પણ કર્યા વગર બેસવાનો અભ્યાસ તમે કેળવશો તો જીવનમાં લાંબા ગાળે તમને ખૂબ મોટો ફાયદો થશે.

૩૭

સહનશીલતાનો અભાવ અને અધીરાઇમાંથી મુક્તિ

એક મહાન માણસે સાચું કહ્યું છે કે: **"પોતાને માટે કડક વલણ અને બીજાઓ માટે ઉદાર વલણ એ જ સાચી મહાનતા છે."** આ વાક્ય દ્વારા તેઓ એમ કહેવા માગે છે કે જોકે તમારે તમારી જાત ઉપર સખતાઈપૂર્વક વર્તવું જોઈએ પરંતુ બીજાઓની ભૂલો અને ખામીઓ તરફ લચીલું અને સહિષ્ણુ વલણ અપનાવવું જોઈએ.



"સહનશીલતા એ મહામૂલો ગુણ છે"

ખરેખર તો બીજાઓને તેમની ભૂલો અને ખોટાં કામો બદલ માફ કરવાની શક્તિ ફક્ત સહિષ્ણુતાની શક્તિમાંથી આવે છે. સામાન્ય રીતે જીવનમાં આપણે તેનાથી ઊલટું જોઈએ છીએ. બીજાઓની ભૂલો અને દોષોને જોતાવેંત આપણે ચીડાઈ જઈએ છીએ અને ક્યારેક તેમની ભૂલો અને વર્તણૂક બદલ ઘાંટાઓ પાડી તેમને ઠપકો આપવા માંડીએ છીએ.

આપણે જાણી લેવું જોઈએ કે કોઈ પણ મનુષ્ય ભૂલથી પર નથી હોતો. આપણી જાત સુદ્ધાં, દરેક જીવનમાં ઘણી ભૂલો કરી શકે છે, ખોટું પણ કરી શકે છે. આ કોઈ અસામાન્ય વાત નથી. મનુષ્ય હોવાની આ કિંમત આપણે આપીએ છીએ. બીજાઓના દોષો અને ખામીઓ તરફ આપણે વધુ સમજપૂર્વક અને સહિષ્ણુ રીતે પેશ આવવું જોઈએ. બીજાઓની નબળાઈઓ અને અધૂરપ અને તેઓ દ્વારા થતી ભૂલો તરફ ચીડ અને ગુસ્સો ઠાલવવાને બદલે આપણે વધુ સહાનુભૂતિપૂર્ણ વલણ

દાખવવું જોઈએ. ખરેખર તો આરોપો મૂકવાને બદલે આપણે એ શોધી કાઢવું જોઈએ કે શા માટે માણસ આ રીતે વર્તાવ કરતો હશે. કયા સંજોગોના લીધે તેની આ દશા થઈ હશે અને તેને આપણાથી શું મદદ થઈ શકે? આપણે તો એ વિચારવું જોઈએ કે આપણા વર્તન અને અભિગમમાં એવા કયા ફેરફારો કરીએ કે જેથી આડકતરી રીતે આપણે આપણી આજુબાજુના વાતાવરણને અને લોકોની અપૂર્ણતાને ઓછી કરી શકીએ.

સહિષ્ણુતા અને ધીરજની શક્તિ વ્યક્તિના આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે મહામૂલી મૂડી છે. તે આપણા મન અને ઇચ્છાશક્તિને ખૂબ મજબૂત બનાવે છે. આ દૈવી ગુણોને તમારા જીવનમાં ડગલે ને પગલે અમલમાં મૂકવાનો પ્રયત્ન કરજો. દાખલા તરીકે કોઈએ તમને નુકસાન પહોંચાડ્યું હોય, કોઈ તમને કડક ભાષામાં ખખડાવી ગયું હોય, કોઈએ તમારું અપમાન કર્યું હોય તો તેના તરફ સહિષ્ણુતા દાખવવાનો ગુણ વિકસાવજો.

તમારે ક્યાંક રાહ જોવાની હોય, પછી તે ટ્રાફિક જામ વખતે કે પછી કોઈ લાઇનમાં કે કોઈને મળવામાં, ત્યારે ધીરજનો ભાવ કેળવજો. ઉતાવળ વગર કોઈ કામ કરવાનું હોય અથવા પરિણામ આવવાનું હોય અને તમારે રાહ જોવાની હોય ત્યારે ધીરજથી કામ લેજો. કોઈની વાત સાંભળતા હો ત્યારે તેમનાં વાક્યોને વચ્ચેથી કાપી નાખ્યા વગર ધીરજથી તેમને સાંભળજો. કોઈની સાથે વાતચીત કરતી વખતે શાંતિથી, ધીરે ધીરે વાત કરજો અને સહેજ પણ ઉતાવળ કર્યા વગર, વાક્યો ગૂપચાવ્યા વગર ધીરજપૂર્વક વાત કરજો.

આ દિવ્ય અને અમૂલ્ય ગુણોના ઉપયોગથી તમારી અંદર મહાન શક્તિ અને તાકાતનો જે વિકાસ થશે તે જોઈને, તમે આશ્ચર્યચકિત થઈ જશો.

૩૮

બીજાઓની વાતોમાં ટાંગ અડાવવામાંથી મુક્તિ

આપણા અહંકારનો એ મૂળભૂત સ્વભાવ છે કે, તે સદાય બીજાઓનું ધ્યાન રાખ્યા કરે છે. તેને બીજાઓ શું કરે છે? બીજાઓએ શું ખરીદી કરી? બીજાઓ પાસે શું છે? પડોશના ઘરે કોણ આવ્યું? કોને કોની સાથે લફરું છે? કયા પતિ-પત્ની વચ્ચે ઝઘડો ચાલે છે? કઈ વહુને તેની સાસુ સાથે નથી બનતું? કયા સગાનો દીકરો પરીક્ષામાં નાપાસ થયો? વગેરે વગેરેમાં તેને વધારે રસ હોય છે.



"મોટા ભાગે આપણું ધ્યાન બીજાઓ ઉપર હોય છે - આપણા તરફ તો ભાગ્યે જ હોય છે."

આપણા અહંકારને ક્યારેય એવું થતું નથી કે પોતાના તરફ ધ્યાન આપે, છણાવટ કરે કે તે શું કરી રહ્યો છે અને તેને શું મેળવવું છે. બીજી તરફ આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ કે અહમ્‌શૂન્ય વ્યક્તિ અને પોતાના આત્મામાં સ્થિર થયેલી વ્યક્તિ બધું જ ધ્યાન પોતાના તરફ વાળેલું રાખે છે અને બીજાઓની ચિંતા કરતા નથી. બે પ્રકારની વ્યક્તિઓ વચ્ચે આ પાયાનો તફાવત છે. અહંકાર ફક્ત બીજાઓની ચિંતાઓ કરીને અટકી નથી જતો, તે તો એથીય આગળ વધીને બીજાઓની વાતોમાં પોતાની ટાંગ અડાવે છે. જેમ કે બીજાઓના ધંધામાં, બીજાઓની પ્રવૃત્તિઓમાં, બીજાઓ માટે ટીકાટિપ્પણીઓ કરવામાં, બીજાઓને સલાહો આપવામાં તે વગર પૂછ્યે પોતાનું ડહાપણ ડહોળે છે.

હવે આપણા અહંકારને આ ટેવને લીધે ભારે કિંમત ચૂકવવી પડે છે. સૌથી પહેલા કોઈ પણ વ્યક્તિને બીજું કોઈ તેમની વાત કે વ્યવહારમાં ટાંગ અડાવે તે ગમતું નથી હોતું. એટલે આવી વ્યક્તિને દરેક લોકો નાપસંદ કરે છે અને તેનાથી દૂર રહે છે. બીજી વાત આવી વ્યક્તિનો વિકાસ અટકી જાય છે કારણ કે તેમનું ધ્યાન પોતાના તરફ રાખવાને બદલે બીજાઓ તરફ રાખે છે. ત્રીજી વાત આવી વ્યક્તિ આખો વખત ચિંતાતુર, કુતૂહલવશ અને તંગ અવસ્થામાં રહે છે કારણ કે બીજાઓની વાતો બરાબર નોંધી રાખવા માટે તમારા મનની આ જ સ્થિતિ થાય.

માટે ફક્ત તમારા જીવનની પ્રગતિ ઉપર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. બીજાઓ શું કરે છે તેમાં માથું માર્યા વગર તમારો સમય બરબાદ ન કરો અને બીજાઓ અંગે ટીકા કે ટિપ્પણી કરવાથી દૂર રહો કારણ કે હજુ તે માટે તમે સજ્જ નથી. જે વ્યક્તિ પ્રબુદ્ધ થઈ ગઈ હોય તે જ આવી ટીકાટિપ્પણીઓ કરવાને લાયક છે.

કોઈ પૂછે નહીં ત્યાં સુધી બીજાઓને વણમાગી સલાહ આપવાની ટેવ નિવારજો. કોઈ પૂછે તો જ સલાહ આપજો અને જે વાતની સલાહ માગવામાં આવી હોય તે વાતનું જ્ઞાન તમને ન હોય તો માફી માગી અટકી જજો. ખોટી અધકચરી સલાહ ન આપતા. ખરેખર જો તમારે સાચી સલાહ આપવાની હોય જેનાથી બીજાઓને લાભ થવાનો હોય તો તે શબ્દોથી નહીં પણ કામ કરી બતાવીને તેને દર્શાવવી જોઈએ. તો તેની ધારી અસર થશે અને લોકો તેની કિંમત સમજશે.

૩૯

‘હું’ પદની ભાવનામાંથી મુક્તિ

કેટલાક લોકો એવા હોય છે જેમની આખી જિંદગી “હું”થી ભરેલી હોય છે - જેને “હું”, “મેં”, “મારું” તેમની વાતચીતનો દોર આ પ્રમાણેનો હોય છે - “હું આમ હતો”, “મેં આમ કર્યું હતું”, “મને આ ગમે છે”, વગેરે વગેરે. તેઓની સમગ્ર વાતચીતથી એવું લાગે કે તેઓથી જ આ સમગ્ર જગત છે અને તેમના સિવાય જગતમાં કંઈ જ છે જ નહીં.



“સ્વકેન્દ્રિત વ્યક્તિની ખાસિયત એ હોય છે કે તેમની વાતોમાં “હું”, “મને” અને “મારું” શબ્દો ભરપૂર આવે છે.”

ખરેખર તો પોતાના વિશે વાતો કરવા અને વિચારો કરવા એ ખૂબ સંકુચિત અને નીચલા સ્તરની ચેતનાની નિશાની છે. જે થકી આપણે આપણી જાતને સાવ નાનકડી બનાવી દઈએ છીએ. આ સૃષ્ટિના આપણે એક હિસ્સા બની રહેતા નથી અને પ્રભુની લીલામાં એક ભાગ લેનાર તરીકે પણ રહેતા નથી. આપણે જુદા પડી જઈએ છીએ અને તેથી સમગ્ર સૃષ્ટિ સાથે આપણે એકલતા, અશાંતિ અને બિનરાગિતાની ભાવના અનુભવીએ છીએ.

માટે તમારી જાતને આ સૃષ્ટિનો એક હિસ્સો ગણો અને પ્રભુની આ અદ્‌ભુત લીલાનો એક ભાગ ગણો જે રોજેરોજ ખીલતી આપણે જોઈએ છીએ. તમે બીજા લોકો કે આ સૃષ્ટિથી અલગ નથી. બાહ્ય રીતે આપણને

એવું લાગે કે બધા જ મનુષ્યો એકબીજાથી અલગ છે, પરંતુ આ અલગતા ફક્ત શારીરિક છે. માનસિક રીતે આપણે સૌ એકબીજા સાથે સંલગ્ન છીએ. તેના લીધે તો આપણે એકબીજાનાં સુખ અને દુ:ખને જાણી શકીએ છીએ. દરેક મન, બીજાં બધાં મન સાથે જોડાયેલું છે અને બધાં જ મન તે પછી પ્રભુ સાથે જોડાયેલાં છે એટલે દરેકને દરેકની સાથે એક મહાન આંતરસંબંધ છે. કોઈ પણ મનુષ્ય પોતાની જાતે એક ટાપુ નથી. દરેકની પ્રવૃત્તિ સમગ્ર સૃષ્ટિમાં તરંગો પેદા કરે છે, ભલે તે સૂક્ષ્મ પ્રકારના હોય. એટલે કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે દરેક મન આ સમગ્ર સૃષ્ટિ સાથે દૈવી સમાગમમાં હોય છે.

આપણને બધાને સમાન જરૂરિયાતો અને ધ્યેયો હોય છે અને આપણે સૌ સમાન સંબંધથી પ્રભુ સાથે જોડાયેલા છીએ. સહુનું અને આ સૃષ્ટિનું ભલું થાય તેવા વિચારો અને કાર્યો વિવિધ પગલાંઓ લઈ કરવાનું મન થાય તે વિસ્તૃત ચેતનાની નિશાની છે અને તે જ સાચી રીતે આપણા આ પૃથ્વી પરના આગમનનું ધ્યેય પૂર્ણ કરે છે. બધી જ વસ્તુઓ પોતાને લાભ થાય તેવા દૃષ્ટિબિન્દુથી કરવી તે ખૂબ સ્વાર્થી અને મનુષ્ય તરીકે આપણને ન છાજે તેવી વાત છે. આ વાત આ પૃથ્વી પરના આપણા અસ્તિત્વના હેતુને જ નકારે છે.

જ્યારે પણ તમારી જાતનાં બણગાં ફૂંકવાની લાલચ પેદા થાય અથવા ફક્ત તમારા જ સ્વાર્થ અને સમસ્યાની વાતો કરવાનું મન થાય ત્યારે તમારી ઇચ્છાશક્તિને અમલમાં મૂકી તમારી જાતને રોકી લેજો.

જ્યારે ચેતનાનો વિકાસ થઈ જાય છે ત્યારે ફક્ત આપણા માટે જીવવાનો અને કામ કરવાનો વિચાર સાવ મૂર્ખાઈભરેલો લાગે છે.

બીજાઓનાં સુખની ચિંતા ફક્ત તમારા નજીકના અને પ્રિય લોકો સુધી સીમિત ન હોવી જોઈએ. તેમાં સમગ્ર દુનિયાનો સમાવેશ થઈ જવો જોઈએ. તમે જ્યારે જુઓ કે સાંભળો કે કોઈ ક્યાંક દુ:ખમાંથી પસાર થઈ રહ્યું છે ત્યારે તમારા હૃદયમાં એ જ સહાનુભૂતિ અને ચિંતા પ્રગટ થવી જોઈએ કે જાણે એ દુ:ખ તમને થઈ રહ્યું છે એટલે કે તમે બીજાઓનાં દુ:ખોને તમારાં દુ:ખો ગણો અને તમારી જાતને તેમના સ્થાને મૂકી માનસિક રીતે તેવું જ દુ:ખ અનુભવો. આપણા મનમાં એક વાત સ્પષ્ટ થઈ જવી જોઈએ કે જે સુખ અને આશાયેશ આપણે જોઈએ છીએ, બીજાઓને પણ તેમ જ જોઈએ છે અને જે કોઈ વાતથી આપણને તકલીફ દુ:ખ વગેરે પહોંચે છે તેવું જ બીજાઓ પણ તે વાતથી અનુભવે છે. આ વાત જ્યારે ખરેખર આપણે આત્મસાત્ કરી દઈશું, ત્યારે આપણી ચેતના “વિશ્વ કુટુંબ”ના વિચારને આત્મસાત્ કરી દેશે. આમ બનશે ત્યારે દરેક વ્યક્તિ સાથેનો આપણો સંબંધ સમાન અને સરખો બની જશે પછી કોઈ નજીક કે દૂરનું નહીં રહે.

માટે દરેક વસ્તુ ફક્ત પોતાના સુખ, આનંદ અને લાભ માટે કરવાના અભિગમને છોડી દો. તમારે તો બધાના સુખનો - આરામનો વિચાર કરવો ઘટે - ફક્ત તમારો એકલાનો જ વિચાર ન કરાય. તમારા બધા જ પ્રયત્નો આ દિશા તરફના હોવા જોઈએ. દાખલા તરીકે શિયાળાની ઋતુ માટે તમારી ઑફિસમાં 'હીટર' નથી. વિચારવાની એક રીત એવી છે કે "ચાલને, મારા રૂમમાં 'હીટર' ફીટ કરાવી દઉં, મને તો આરામ મળશે." આ સ્વાર્થી અભિગમ થયો. વિચારવાની બીજી રીત એ છે કે આપણે એવી ગોઠવણો કરવી જોઈએ કે બધા જ લોકોને આરામ મળે. આ વિશાળ અભિગમ થયો જેમાં સમગ્ર જગતને ફાયદો થાય છે.

ટૂંકમાં આપણે સૌએ આ ઉક્તિઓ યાદ રાખવી જોઈએ.

"બધાના સુખમાં આપણું સુખ સમાયેલું છે. જો આપણો પાડોશી દુ:ખમાં રડતો હોય તો બધાં જ સુખો વચ્ચે પણ આપણે નચિંત ન રહી શકીએ."

૪૦

ઈર્ષાની ભાવનામાંથી મુક્તિ

ઈર્ષા શું છે અને તેનો ઉદ્ભવ કેવી રીતે થાય છે? ઈર્ષા ત્યારે જન્મ લે છે જ્યારે આપણી ઓળખાણ ધરાવતી વ્યક્તિને (જેમ કે ઑફિસમાં, પડોશમાં કે સગાંસંબંધીઓમાં) આપણે આપણા કરતાં કોઈ પણ પ્રકારે વધારે ચડિયાતી જોઈએ છીએ. જેવું કોઈ પણ આપણા કરતાં ચડિયાતું બને અથવા આપણને એવું લાગે કે તરત ઈર્ષા શરૂ થઈ જાય છે. કોઈ આપણા કરતાં ચડિયાતું હોય કે કોઈ આપણા કરતાં આગળ નીકળી જાય તે આપણે સહન કરી શકતાં નથી અને પછી આપણે આપણી ઈર્ષાને યોગ્ય ઠેરવવા તે વ્યક્તિની ટીકાઓ કરવાનું શરૂ કરી દઈએ છીએ. આપણે કહીએ છીએ કે તે આ સ્થાન ઉપર ખોટા રસ્તાઓ અખત્યાર કરીને પહોંચ્યા છે કે પછી એમ કહીએ છીએ કે રાજકીય નેતાઓના દોરીસંચારથી તેની પ્રગતિ થઈ છે.



જેવી કોઈ વ્યક્તિ પાસે આપણા કરતાં વધુ સારી વસ્તુ આપણે જોઈએ છીએ કે આપણે આનંદ પામવાને બદલે ઈર્ષા કરીએ છીએ.

આપણા અહંકારના પાયાની સમસ્યા એ છે કે તે હંમેશા બીજાઓ કરતાં ચડિયાતી રહેવા માગે છે. જ્યારે જ્યારે આ ભાવનાને ઠેસ પહોંચે છે કે આપણો અહંકાર ઘવાય છે અને આપણે ઈર્ષાળુ બની જઈએ છીએ.

ધારો કે તમારી પાસે રહેવા માટે સુંદર ઘર છે પણ જો તમારો પાડોશી તમારા કરતાં વધુ સુંદર ઘર બાંધશે તો ઈર્ષા શરૂ થઈ જશે. તમારી પાસે ભવ્ય મોટરકાર હશે, પરંતુ તમારો પડોશી કે સાથી કે સંબંધી જો વધુ મોંઘી અને ચડિયાતી મોટરકાર ખરીદશે તો તમારી શાંતિ હણાઈ જશે. જોકે

અત્યારે જે કાર તમારી પાસે છે તે તમને સારી સેવા અને આનંદ આપે જ છે છતાંય બીજા પાસેની ચડિયાતી કાર તમને ઈર્ષાની આગમાં ધકેલી દે છે.

એટલે કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે **ઈર્ષાનો પાયો સરખામણી કરવાની આપણી ટેવમાં રહેલો છે** . જો તમે સરખામણી ન કરો અને બીજાઓ તરફ બિનજરૂરી ધ્યાન ન આપો પણ તમારી પાસે છે તેનો આનંદ માણો તો પછી ઈર્ષાનો સવાલ જ પેદા થતો નથી. આ જ વાત આધ્યાત્મિકતા આપણને શીખવે છે. તે કહે છે કે તમારી પાસે જે છે તેનો આનંદ અને સંતોષ માણો. **તમારે કશી ખોટ હોય, ખામી હોય તો તમારી જાતને સુધારવાનો પ્રયત્ન કરો પણ બીજાઓ સાથે સરખામણીમાં ન ઊતરી જાવ. સરખામણી કર્યા કરવાની જિંદગી જીવવાનો પ્રયત્ન ન કરતા.**

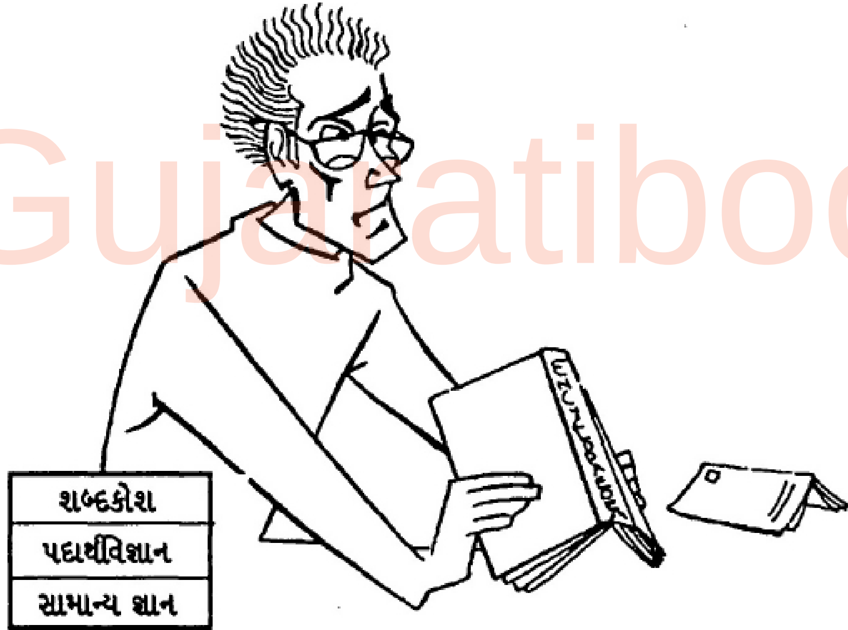
સરખામણી અંગેની બીજી વાત એ છે કે તેનો કોઈ અંત નથી. જે વ્યક્તિની તમે ઈર્ષા કરી રહ્યા છો તેના સ્તરથી પણ ઊંચે તમે તમારી જાતને લઈ જશો તો પણ એવી કોઈ ખાતરી નથી કે ભવિષ્યમાં તે તમારાથી આગળ નીકળી નહીં જાય. તે વખતે તમે શું કરશો? બીજી વાત, કદાચ તમે મહેનત કરીને એક વ્યક્તિથી આગળ નીકળી ગયા પણ બીજાઓનું શું? એટલે ઈર્ષાને વિદાય કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ એ છે કે સરખામણી કરવાની ટેવ ઉપર પૂર્ણવિરામ મૂકી દેવું.

એક વખત સરખામણી કરવાની ટેવ ગઈ કે તમે ઈર્ષાની જડને ઉખેડીને ફેંકી દીધી. ખરેખર તો આધ્યાત્મિકતાનો વિકાસ કરો - તમને દેખાશે કે બીજાઓની પ્રગતિ અને સુખ તમારા મનમાં ખુશીની ભાવના પેદા કરે છે - ઈર્ષા નહીં. આ જ ઈર્ષાને જીતી લેવાની સાચી નિશાની છે.

૪૧

વસ્તુઓનું વધુ પડતું જ્ઞાન અને માહિતીઓ ભેગી કરવામાં રચ્યાપચ્યા રહેવામાંથી મુક્તિ

દુન્યવી વસ્તુઓનું જ્ઞાન અસીમ છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે દરેક વસ્તુનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવું વ્યવહારિક રીતે શક્ય નથી. આથી એક ક્ષેત્રમાં પ્રવીણ થઈ દુનિયાની સેવા કરવી, એ બધી જ વસ્તુઓનું જ્ઞાન મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવા કરતાં સારી વાત છે. વિષયો પુષ્કળ છે. તમારા સામાન્ય જ્ઞાન માટે અને દુન્યવી વ્યવહાર માટે અને ટકી રહેવા માટે તમે જાણકારી મેળવો તે સારી વાત છે પરંતુ કેટલાક એવા લોકો પણ છે જેઓ બધાં જ ક્ષેત્રોનું વધુમાં વધુ જ્ઞાન મેળવવા માગતા હોય છે. અંતે તેઓ ગાંડા જેવા બની જાય છે કારણ કે ન તો વ્યવહારિક રીતે તે શક્ય છે ન તેવી જરૂરત છે. અરે, તે યોગ્ય પણ નથી.



"વણખપનું જ્ઞાન, માહિતી વગેરે વધુ પડતી એકઠી કર્યા કરવી એ તાણ પેદા કરે છે."

એ જ રીતે કેટલાક લોકોને બિનજરૂરી માહિતીઓ ભેગી કરવાની ટેવ હોય છે. દાખલા તરીકે કોઈ વ્યક્તિ ભારતના બધાં જ રેલવેસ્ટેશનોનાં નામ એકઠાં કરે, જુદાં જુદાં સ્ટેશનોએ કઈ કઈ ટ્રેનો પસાર થાય છે, તેઓના સમય, એક સ્ટેશનથી બીજા સ્ટેશન વચ્ચેનું અંતર વગેરે વગેરે. શું આવી માહિતીઓ એકઠી કરવા પાછળ સમય બગાડવો જરૂરી છે? તમે જ્યારે મુસાફરી કરતા હો ત્યારે તમારે જ્યાં પહોંચવાનું છે તેની માહિતી તમારી પાસે હોય તેટલું પૂરતું છે. ખેર, ફક્ત એટલી માહિતી તમારી પાસે હોવી જોઈએ જે તમારા રોજિંદા જીવનમાં કામ આવવાની હોય. ખપ વગરની

માહિતી એકઠી કરવામાં સમય, શક્તિ અને બુદ્ધિ વેડફી દેવાનો કોઈ અર્થ નથી. આધુનિક જગતમાં તમને સતત માહિતીઓનો ભંડાર, જુદાં જુદાં માધ્યમો દ્વારા મળતો જ રહે છે.

જો તમે રસને ખાતર પણ માહિતી એકઠી કરવાના કામમાં જોતરાઈ જશો તો ગાંડા થઈ જશો એટલે જેની તમને ખરેખર જરૂર હોય તે વસ્તુઓની માહિતી વીણી વીણીને એકઠી કરો અને તેમાં જ સમય ફાળવો.

આપણું અંતિમ ધ્યેય આત્માનું જ્ઞાન મેળવવાનું છે. અને તે જ આપણને બધી જ વેદના અને દુ:ખોમાંથી મુક્તિ અપાવશે. જે સંપૂર્ણ મુક્તિ અને મોક્ષની તમને ઝંખના છે તે તમને દુન્યવી જ્ઞાનમાંથી નહીં મળે. **દુન્યવી જ્ઞાન તો તમને જગતમાં કેમ સારી રીતે ટકી રહેવું તેની વાત કહેશે. વધુ ને વધુ દુન્યવી જ્ઞાન એ આપણું ધ્યેય ન હોવું જોઈએ.** આપણું ધ્યેય તો જીવનનું જ્ઞાન મેળવવાનું હોવું જોઈએ, જેમ કે હું કોણ છું? જીવનનો સાચો હેતુ શું છે? પ્રભુ કોણ છે? આ સમગ્ર સૃષ્ટિ સાથે મારો સંબંધ શું છે? પ્રભુ સાથે મારો સંબંધ શું છે? આ સૃષ્ટિનો હેતુ શું છે?

આ બધા સવાલો પર ચિંતન કરશો તો તમને તમારા અસ્તિત્વના અર્થ અને હેતુની ઝાંખી થશે.

૪૨

બીજાઓનું ધ્યાન ખેંચવાની વૃત્તિમાંથી મુક્તિ

બીજાઓનું આપણી તરફ ધ્યાન ખેંચવાનો પ્રયત્ન કરવો એનો અર્થ એ થાય કે આપણે હોઈએ કે ન હોઈએ, પરંતુ આપણે બીજાઓની નજરમાં ઉચ્ચ સ્થાને રહેવા માગીએ છીએ. બીજાઓ પાસે આપણે નીચલા ક્રમમાં આવીએ તે આપણાથી સહન થતું નથી અને આ આખા વ્યાયામથી આપણા ઉપર કેટલી સખત તાણ પેદા થાય છે તે આપણે સમજી શકતાં નથી.



"કેટલાંક લોકો વસ્ત્રો વગેરેથી ભપકો એટલે ઊભો કરે છે કે મહેફિલમાં લોકોનું ધ્યાન તેમના તરફ ખેંચાય."

બીજાઓ ઉપર છાપ પાડવાનો પ્રયત્ન કરવો અને પછી તેમાંથી આનંદ મેળવવો એ એક એવી ગલત વાત છે જેમાં તમારા સુખની ચાવી તમે બીજાના હાથમાં સોંપી દો છો એટલે તેનો સીધોસાદો અર્થ એ થયો કે તેઓ ઇચ્છે ત્યારે તેઓ તમને ખુશ કરી દે અને જ્યારે ઇચ્છે ત્યારે દુ:ખી પણ કરી દે. તમે એવા લોકોના હાથની કઠપૂતળી બની જાઓ છો જેઓની વાંસળીના નાદે તમારે નાચવાનું રહે છે. બીજા શબ્દોમાં તમે ગુલામ કે

ભિખારીની કક્ષાએ ઊતરી જાઓ છો જ્યારે તમારું સુખ, તમારો આનંદ બીજાઓને ત્યાં ગીરવે મૂકાઈ ગયો હોય છે.

તમારું સુખ અને સંતોષ તમારા હાથમાંની વાત હોવી જોઈએ અને કોઈ પણ કાર્યનો પ્રાથમિક કે છેલ્લો હેતુ તમારો સંતોષ હોવો જોઈએ. તમે જે કાંઈ કરી રહ્યા હો તેમાં તમારો અભિગમ આનંદ મેળવવાનો જ હોવો જોઈએ. કોઈ આવે અને તમારા કામનાં વખાણ કરે પછી જ તમને આનંદ થાય તેમ ન હોવું જ જોઈએ.

બીજાઓ તમારી શક્તિ કે ક્ષમતા જાણતા હોય અથવા તેઓ તમને વધુ કાબેલ કે ઓછા કાબેલ ગણતા હોય તેવી વાતો પર વધુ વજન ન આપતા. આ દુનિયામાં ઘણા એવા માણસો છે જે તમારા વિશે કશું જ જાણતા નથી. શું તેનાથી તમને કોઈ ફરક પડશે? **તમારી કાબેલિયત તમારી નજરમાં કેટલી છે તે મહત્ત્વની વાત છે.** બીજાઓ ટિપ્પણીઓ કરે તેને એક લક્ષ્ય તરીકે લઈ, કોઈ વાત સુધારવા જેવી લાગે તો સુધારી યોગ્ય પગલાં લેવાં જોઈએ. કોઈ વાતે કદાચ તમને લાગે કે તમે નબળા છો તો તેની ચિંતા કરવી નહીં. આ વિવિધ લોકોથી ભરેલી દુનિયામાં લોકોમાં જુદાજુદા અભિપ્રાયો રહેવાના જ. તેમાં કશું વિશિષ્ટ નથી. કેટલીક બાબતોમાં તમે વધુ સારા હશો અને બીજી કેટલીક બાબતોમાં બીજાઓ આગળ નીકળી જતાં લાગશે. એવી ઇચ્છા રાખવી કે આ જગતમાં તમે સર્વોચ્ચ સ્થાને હો અને બધાં જ ક્ષેત્રોમાં તમારો જ જયજયકાર થાય તે નરી અપરિપક્વતા છે.

૪૩

કરેલાં કામોનાં પરિણામોમાંથી મુક્તિ

કેટલાંક લોકો આ જગતમાં એવાં છે જેઓ કામ કરે છે પણ તેમનું ધ્યેય નક્કી કરેલાં પરિણામો મેળવવાનું હોય છે. વળી કામ શરૂ કરતાં પહેલાં તેમના મનમાં આવાં પરિણામો મેળવવાં છે તેમ નક્કી કરી રાખેલું હોય છે. આવા લોકો તેમના કામના ગાળા દરમિયાન કામનો આનંદ માણી શકતાં નથી કારણ કે તેઓનું ધ્યાન સતત પરિણામ પર કેન્દ્રિત થયેલું હોય છે. તેઓને સદાય એ ચિંતા રહેતી હોય છે કે ધાર્યું પરિણામ મેળવી શકાશે કે નહીં. જોકે તેઓ થાક્યા વગર ગધેડાની જેમ કામ કરતા હોય છે,પરંતુ તેઓ પરિણામ અંગે સતત આતુર અને તંગ રહેતાં હોય છે અને તેના લીધે તેમની કાર્યદક્ષતા અને પેદાશ કરવાની ક્ષમતા ઘટી જાય છે જ્યારે કામમાં તેમનું રોકાણ વધુ હોય છે.



"કામમાંથી આનંદ મેળવવાનું શીખજો, પરિણામમાંથી નહીં."

આ પરિસ્થિતિમાં કર્મયોગ આપણી વહારે થાય છે અને સાચી રીતે કર્મ કેવી રીતે કરવું તે વાત પર પ્રકાશ પાડે છે. કર્મયોગ આપણને શીખવે છે કે કોઈ પણ કામ હાથ પર લો તો તે સંપૂર્ણ રસ, ધ્યાન અને જાગ્રતિ સાથે લો અને તે પ્રમાણે કરો, પરિણામ વિશે ચિંતા ન કરો. એ દૈવી નિયમ છે કે તમે જે કોઈ કામ સંપૂર્ણ ધ્યાન અને જાગ્રતિ સાથે કરો છો તે હંમેશા રસપ્રદ અને આનંદદાયક બની રહે છે. બીજી વાત, જ્યારે તેને સંપૂર્ણ ધ્યાન અને જાગ્રતિ સાથે કોઈ કામ કરો છો ત્યારે તેની ગુણવત્તા આપોઆપ સુધરી જાય છે. જે તમને વધારાનો આનંદ અને લાભ આપે છે.

મેં બીજે જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે આપણા બધા જ શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો છતાંય પરિણામ આપણા હાથમાં હોતું નથી. માટે પરિણામની સતત ચિંતા

કર્યા કરવામાં આપણી શક્તિ વેડફી દેવી ન જોઈએ. વધુમાં એ પણ એક ભ્રમ છે કે ધાર્યું પરિણામ મેળવ્યા પછી તમે કાયમ માટે સુખી થઈ જશો. છતાંય માની લો કે તમે ખૂબ જ સારું પરિણામ મેળવ્યું તો તમને થોડા સમય માટે એક દિવસ, બે દિવસ કે ત્રણ દિવસ સુધી રોમાંચ અને ઉત્તેજતા રહેશે. **ઉત્તેજના એવી ભાવના છે જે ક્યારેય કાયમ માટે રહેતી નથી.**

એક દાખલા સાથે તમે તેનો અનુભવ કરી શકશો. ધારો કે બોર્ડ પરીક્ષામાં તમે પહેલો નંબર મેળવ્યો છે. તમે આ પરિણામથી કેટલા દિવસ ઉત્તેજિત રહેશો? તે તો થોડા સમય માટેનો બનાવ બની રહેશે. માનો કે એક અઠવાડિયું કે બે અઠવાડિયાં. એ સમય દરમિયાન મિત્રો અને સગાંસંબંધીઓ તરફથી અભિનંદન વર્ષા થશે, છાપાંઓમાં તમારો ફોટો છપાશે, પત્રકારો તમારો ઇન્ટરવ્યૂ છાપશે, બરાબર છે, પણ આ બધું કાંઈ કાયમ માટે નહીં હોય. તમારી અંદરની અને બીજાઓની ઉત્તેજના ધીરે ધીરે શમી જશે અને તમે ફરી વાસ્તવિક ધરતી ઉપર આવી જશો.

એટલે યાદ રાખજો, લાંબો સમય ટકી રહે તેવો આનંદ જ્યારે તમે કામમાં વ્યસ્ત હો ત્યારે મળે છે. પરિણામો તમને કામચલાઉ ઉત્તેજના પૂરી પાડી શકે છે પરંતુ સાચો આનંદ અને સુખ નથી આપી શકતાં. એક વખત તમે તમારા કર્મના ફળમાંથી (પરિણામમાંથી) મુક્તિ મેળવી લો છો એટલે સાથેસાથે તમે તે કર્મબંધનમાંથી પણ મુક્ત થઈ જાઓ છો - તેમ આપણા ધર્મગ્રંથો કહે છે અને એક વખત તમે કર્મબંધનમાંથી મુક્ત થઇ જાઓ છો એટલે તમે જન્મ-મરણના ફેરામાંથી પણ મુક્ત થઈ જાઓ છો કારણ કે ફરી જન્મ અને ફરી મૃત્યુ એ આપણા પાછલાં કર્મોનું પરિણામ હોય છે. જો આપણે કર્મ સાથે જોડાઈ નહીં રહીએ કે આપણા કામ સાથે અને તેના અંશોને આપણા મનમાં સંઘરી નહીં રાખીએ તો જ કારણ અને અસરની સાંકળ તૂટશે અને કર્મની ગતિ આગળ વધતી અટકી જશે.

૪૪

લત અને નશામાંથી મુક્તિ

આજકાલ ખાસ્સી મોટી સંખ્યામાં લોકો કોઈ ને કોઈ ટેવ કેળવી નશાની ચીજ કે નાર્કોટિક દવાઓ લેતા હોય છે. આમ કરવાનો હેતુ નીચે જણાવેલાં કારણોમાંથી હોઈ શકે.



"મનને ઊંધે રવાડે ચડાવી દે તેવી દવાઓ લાંબે ગાળે ખૂબ નુકસાન કરે છે."

૧. આ દવાઓ ઉત્તેજક હોય છે જેમ કે Amphetamines (અરે, ચા, કૉફી, ઠંડાં પીણાં અને ધૂમ્રપાન પણ ઉત્તેજના પૂરી પાડે છે.)

૨. તે તમને ઘેનમાં-ઊંઘમાં નાખી દે છે. દા.ત. દવા જેવી કે Barbiturates (કામ્પોસ 'વેલિયમ' અલ્પેક્ષ વગેરે ગોળીઓ આવી જ અસરો ઊભી કરે છે.)

3. તમે તમારી જાતને ભૂલી જાઓ છો- દા.ત. શરાબ. આટલા માટે જ શરાબ પીધા પછી વ્યક્તિ છાકટી બનીને વિચિત્ર રીતે વર્તે છે.

૪. તમે ભાન ભૂલીને ભ્રમિત થઈ દિવાસ્વપ્નો જોવા માંડો છો - દા.ત. એલ એસ ડી બ્રાઉનસુગર વગેરે આવી અસર પેદા કરે છે.

જે લોકો આવી લતોના શિકાર બની જતાં હોય છે તેઓનું વિશ્લેષણ કરશો તો માલૂમ પડશે કે આ લોકો કુદરતી અને સહજ રીતે જે મળવું જોઈએ તે મેળવી શકતાં નથી એટલે તેઓ નશાની ચીજો ખાઈને પોતાની ખોટ પૂરી કરવાના પ્રયત્નો કરતા હોય છે. આપણે દાખલો આપીને તેને સમજીએ. કેટલીક વ્યક્તિ રસાયણો અને ડ્રગ્સ લઈને "ઉચ્ચ લાગણી" અનુભવવા માગતી હોય છે. આ માટે કુદરતી સહેજ માર્ગો પણ છે. દા.ત. નૃત્ય, સંગીત, ગાયન, ઍરોબિક કસરતો (જેમ કે તરવું, દોડવું, ચાલવું,

સાઇકલ ચલાવવી, કૂદવું, કસરતો કરવી વગેરે) જે તમને “ઉચ્ચ લાગણી” પ્રદાન કરશે. તો આવી કુદરતી રીતોથી ઉચ્ચ લાગણી શા માટે ન મેળવવી જેની શરીર પર કોઈ આડઅસર થતી નથી કે નથી નશો થતો? બનાવટી દવાઓની બીજી સમસ્યા એ છે કે જેટલી માત્રામાં તમે તે દવા લેતા હો છો તેની સહન કરવાની શક્તિ ખતમ થઈ જતા તમારે તેની માત્રા સતત વધારતા રહેવી પડે છે. કારણ કે તો જ તમને નશો ચડે છે એટલે “એક કભી ખત્મ ન હોનેવાલી કહાની” શરૂ થઈ જાય છે.

એ જ રીતે તમે આરામ અને નિરાંત અનુભવવા માગતા હો તો યોગ અને કુદરતી ઉપચારમાં વધુ સારા વિકલ્પો મોજૂદ છે. દા.ત. શરીરને ખેંચીને કરવાની કસરતો જે તમારા સ્નાયુઓને આરામ આપે છે, યોગનિદ્રા- કોઈ વસ્તુ તરફ શિથિલ જાગ્રતિ, ભક્તિ ભરેલાં ગીતો, મંત્રોચ્ચાર, પ્રાણાયમ, ઠંડા પાણીનું સ્નાન અને બીજી ઘણી ધ્યાનની રીતો. આ બધો કુદરતી નશો છે જેની કોઈ આડઅસરો હોતી નથી.

વધુમાં સારી, આધ્યાત્મિક ચોપડીઓ વાંચો. જે તમને વાસ્તવિકતા અને જીવનનાં સત્યોનું જ્ઞાન આપશે. એક વખત વસ્તુનું તમને જ્ઞાન થઈ જશે પછી તમે ક્યારેય તંગ, ગૂંચવાયેલા, ભ્રમિત નહીં બનો અને કોઈ પણ સમસ્યાનો હિંમત અને સાચી સમજણ સાથે સામનો કરી શકશો અને તેથી તમને તમારી જાતને ભૂલી જવા માટે કોઈ નશાની જરૂર નહીં પડે અને મુશ્કેલીઓમાં પણ તમે ભ્રમિત દશામાં નહીં રહો.

૪૫

બેઇમાનદારી, છેતરપિંડી અને અસત્યમાંથી મુક્તિ

આજકાલ આવી વાત ઘણા લોકો કરતા હોય છે કે "જમાનો એવો આવ્યો છે કે "અપ્રામાણિક, ભ્રષ્ટાચારી, જૂઠા અને છેતરપિંડી કરનારાઓ લીલાલહેર કરે છે અને ઇમાનદાર તથા સાચા માણસો દુ:ખી હોય છે."



"બીજાઓને છેતરતાં પહેલાં તમારે તમારી જાતને છેતરવી પડશે."

જોકે આ વાત છીછરી છે અને અપરિપક્વ તથા અવિકસિત મનની પેદાશ છે. કારણ કે તેઓ જાણતા નથી હોતા કે અપ્રામાણિક માણસ કે છેતરપિંડી કરનાર અંદરથી સતત દુભાયા કરતા હોય છે.

બહારના દમામ અને દેખાવથી માનવીના મનની અંદરની હાલત જાણી શકાતી હોતી નથી. કદાચ તેની હાલત તદ્દન વિપરીત પણ હોઈ શકે છે એટલે કે માનવી અંદરથી અશાંત અને તાણગ્રસ્ત હોય અને બહારથી ધનદોલતથી ઊભરાતો હોય.

યાદ રાખજો કે જીવનના દૈવી નિયમો અનુસાર અપ્રામાણિક અને ભ્રષ્ટ માનવી ક્યારેય સુખી થઈ શકતો નથી, કારણ કે તે તેની સાચી ઓળખને પામ્યો નથી હોતો. તમારી સાચી ઓળખની વિરુદ્ધની કોઈ પણ વાત તમને અશાંતિ અને તાણ આપશે જ.

એક પ્રામાણિક માનવી પાસે ઓછા પૈસા હશે પરંતુ તે ખૂબ શાંતિ,આનંદ અને આંતરિક રીતે સંતોષ અનુભવતો હશે. (અહીં શરત એ હોય છે કે તેની પ્રામાણિકતા બહારના કોઈ દબાણને વશ ન હોય) પ્રામાણિક માનવી પોતાના આત્માની હત્યા નહીં જ કરે, કારણ કે થોડા પૈસા કરતાં તેનો આત્મા ઘણો કિંમતી છે. અપ્રામાણિક માનવી પૈસા પાછળની આંધળી દોટમાં લાગેલો હોય છે કારણ તેણે પોતાના આત્માના આનંદને પીછાણ્યો નથી હોતો. જે વ્યક્તિએ આ અપૂર્વ આનંદનો અનુભવ કર્યો હોય છે તે ક્યારેય અપ્રામાણિક, ખોટાબોલો અને બીજાને છેતરનારો બની જ ન શકે.

અપ્રામાણિક અને ભ્રષ્ટ વ્યક્તિના મનની અંદર જો તમે ડોકિયું કરશો તો તમને દેખાશે કે તેઓ ડર અને ચિંતાથી ભરેલાં હોય છે, અપરાધ અને લાલચની ભાવનાથી ઊભરાતાં હોય છે અને સતત તાણ અનુભવતાં હોય છે. આ બધું એટલે હોય છે કે તેઓને પકડાઈ જવાનો અને ખુલ્લા પડી જવાનો ડર હોય છે. બીજાઓને છેતર્યાનો અપરાધભાવ હોય છે. વધુ ને વધુ નાણાં મેળવવાની લાલચ હોય છે. એકઠાં કરેલાં નાણાં ક્યાં રાખવાં તેની તાણ હોય છે. શું આવી વ્યક્તિ જેની અંદર નકારાત્મક ભાવો ઠસોઠસ ભરેલા હોય તે જીવનને માણી શકે? બીજી વાત એ પણ નોંધી રાખજો કે જ્યારે તમે અપ્રામાણિકપણે, છેતરપિંડી અને જૂઠ આચરીને કોઈને નુકસાન પહોંચાડો ત્યારે સૌથી મોટું નુકસાન તમને જ થાય છે. તમે જે નુકસાન બીજાઓને પહોંચાડો છો તે તો પૈસાનું નુકસાન હોય છે પરંતુ તમે તે વખતે તમારા આત્માને જે હાનિ પહોંચાડો છો તેને સરભર કરવું ખૂબ જ મુશ્કેલ કામ છે.

૪૬

અપરાધની ભાવનામાંથી મુક્તિ

અપરાધની ભાવના એ એક એવી અભિવ્યક્તિ છે જેનો કહેવાતા ધર્મગુરુઓ ખૂબ જ દુરુપયોગ કરે છે અને સાદાસીધા તથા નિર્દોષ લોકોને “બ્લેકમેઇલ” કરી તેમને દબાણ હેઠળ રાખે છે અને એવા લોકોમાં સ્વધિક્કારની લાગણી ઊભી કરે છે.



“કોઈ વ્યક્તિમાં અપરાધની ભાવના પેદા કરવી એ તેને સુધારવાની યોગ્ય પદ્ધતિ નથી.”

તમે એક વખત કોઈ વ્યક્તિને એમ કહી દો કે તેં બહુ ખરાબ કર્મ કર્યું છે અને ભગવાન તારા પર ખૂબ ગુસ્સે થયા છે અને મૃત્યુ પછી તારે નરકની આગમાં શેકાવું પડશે તો તે ત્યાં ને ત્યાં અડધો તો મરી જ જવાનો અને તમારે પગે પડી એ પાપનું શું પ્રાયશ્ચિત કરવું તેમ તમને અચૂક પૂછશે. એ પછી તમે એ પાપમુક્તિ માટે પ્રાયશ્ચિત બતાવશો જેમ કે એક મહિના માટે મંદિરમાં બેસી બધાનાં બૂટચંપલ સાફ કરવાં અથવા મંદિરમાં અમુક રૂપિયાનું દાન કરવું.

નિર્દોષ અને સીધાસાદા લોકો ઉપર પોતાનો દાબ અને પોતાની સત્તા જમાવવા કહેવાતા ધર્મગુરુઓ (પંડિતો, પાદરીઓ, મુલ્લાઓ વગેરે) ઉપર જણાવેલ રીતે વર્તે છે અને આવા લોકો તેમના ગુલામ બની જાય છે કારણ કે તેમનો આત્મા મૃત:પ્રાય બની ગયો હોય છે. જ્યાં સુધી તમે સામેની વ્યક્તિમાં અપરાધની ભાવના અને ખોફ પેદા નહીં કરો ત્યાં સુધી તે તમારા

તાબામાં નહીં આવે અને તમારી તેના પર સત્તા નહીં ચાલે. વ્યક્તિમાં અપરાધની ભાવના ઊભી કરવાની આ જ આખી રમત છે.

યાદ રાખો કે જો તમારે આધ્યાત્મિક રીતે વિકાસયાત્રા કરવી હશે તો સદાય અપરાધની ભાવનામાં ડૂબેલા રહેવું એ સારી વાત નથી. જ્યાં સુધી આપણે સર્વોચ્ચ પ્રબુદ્ધ અવસ્થાએ નહીં પહોંચીએ ત્યાં સુધી આપણે મનુષ્યો અચૂક ઘણી ભૂલો કરવાના અને ઘણાં ખોટાં કામો પણ કરવાના. તેના માટે અપરાધની ભાવના અનુભવવી જરૂરી નથી. કોઈ ખરાબ કૃત્ય થઈ ગયું હોય તો તેના માટે સતત અપરાધની ભાવનામાં ડૂબેલા રહેવાને બદલે જરૂરી તો એ છે કે આપણે તે કૃત્યોમાંથી કશોક બોધપાઠ મેળવીએ અને ફરી તેવી ભૂલ ન થાય તે જોઈએ. આપણા જીવનના સુખ માટે તે જરૂરી છે.

એક બીજી વાત પણ નોંધી રાખજો કે કોઈ એવો ગુસ્સાબાજ ભગવાન આસમાનમાં બેઠો નથી હોતો જે તમારા ખરાબ કૃત્યને જોઈને સજા કરવાની રાહ જોતો હોય. પ્રભુ તો હંમેશા દયાળુ અને કૃપાળુ છે જે ક્યારેય તમારા સારા કે ખરાબ કૃત્યને જોઈને રાજી કે નારાજ થતા નથી.

તમારું ખરાબ કૃત્ય તમને સજા કરી જ દેતું હોય છે - તમારા મનમાં અશાંતિ અને તાણ પેદા કરીને. કોઈ તપ કે પશ્ચાતાપ કરીને તેને ભૂંસી શકાતું નથી. તેને ભૂંસવા માટેની એક તરકીબ છે કે ભૂલ કરી હોય તે ફરી ન થાય તે જોવું અને ખરાબ કૃત્ય કર્યાં હોય તો સામે સારાં કૃત્યો પણ કરવાં. તમારામાં જો આ પ્રકારનો બદલાવ નહીં લાવો તો તમે સતત દુ:ખી થતાં રહેવાનાં કારણ કે નિયમ એવો છે કે ખરાબ કૃત્યો કે ખોટાં પગલાં મનમાં દર્દ અને અજંપો પેદા કરતા જ હોય છે

જે ધાર્મિક સંસ્થા કે પંથના નેતા કે કોઈ ગુરુ જો તેમના અનુયાયીઓને અપરાધની ભાવના અને તેના ખોફ વડે કાબૂમાં રાખતા હોય તો તેઓ તેમના જ અનુયાયીઓની ભારે કુસેવા કરી રહ્યા છે. અનુયાયીઓને તેમના ખોટાં કામો માટે નરકની યાતનાનો ડર બતાવવો એ અત્યંત ભૂલભરેલો સંદેશ છે કારણ કે વાસ્તવમાં તેવું કશું હોતું નથી.

૪૭

મંડળી કે ટોળામાં જોડાવામાંથી મુક્તિ

તમારી આજુબાજુનાં લોકોની જો તમે મનોદશા જોશો તો તમને માલૂમ પડશે કે તે લોકોમાં કોઈ સંસ્થા કે મંડળી કે પક્ષમાં જોડાવાની જોરદાર વૃત્તિ હોય છે અને પછી તે સંસ્થાના ટોળાને અનુસરવાની તેઓ મજા લેતા હોય છે.



"જ્યારે તમે ટોળાંમાં ભળો છો ત્યારે ટોળામાંની મનોદશામાં તમે તણાઈ જતા હો છો અને તમારી અંગત બુદ્ધિ અને વિચારો બાજુ પર રહી જાય છે."

તમે એક વખત એક ગ્રૂપના નિયમોને આંધળા બનીને અનુસરવાનું નક્કી કરો છો કે તમારી આત્મશક્તિ નષ્ટ થઈ જાય છે. તમારું અલગ અસ્તિત્વ ખતમ થઈ જાય છે. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ અને સત્ય તથા સુખની પ્રાપ્તિ સંપૂર્ણપણે અંગત બાબતો છે. ટોળું ક્યારેય સુખ કે મોક્ષ મેળવી ન શકે. ફક્ત વ્યક્તિ જ તે મેળવી શકે જ્યારે સો લોકો એકઠા થઈને ધ્યાન ધરવા બેસે ત્યારે શરૂઆતમાં તો તેઓ એક ટોળું જ ગણાય પરંતુ જેવા તેઓ મનોજગતની અંદર ઊતરે કે તેઓ સદંતર 'એકલા' બની જતા હોય છે. **તમારા આંતરિક મનોજગતમાં જે આનંદ અને આશીર્વાદથી ભરપૂર હોય છે. તમે સાવ 'એકલા' જ હો છો.**

આપણે ટોળામાં એટલા માટે ભળી જતા હોઈએ છીએ કે ત્યાં કશો જ વિચાર કરવાનો હોતો નથી કે નક્કી કરવાનું નથી હોતું કે શું કરવાનું છે. ટોળું જ બધું નક્કી કરે છે અને આપણે તેને અનુસરીએ છીએ. એ જ રીતે ટોળું જે કરે છે તે માટે આપણે વ્યક્તિગત રીતે જવાબદાર હોતા નથી અને તેથી જ કોઈ મોટા ગ્રૂપ કે ટોળામાં જોડાવાથી આપણે એક પ્રકારની સલામતી અનુભવતા હોઈએ છીએ.

પરંતુ આમ કરવાથી આપણે આપણું અલગ વ્યક્તિત્વ ગુમાવી દઈએ છીએ અને સાથે સાથે ગુમાવી દઈએ છીએ આપણો આંતરિક આનંદ અને સુખ. આપણી રોજિંદી જિંદગીમાં પણ આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે ફક્ત નબળા લોકો ટોળાંમાં ફરતાં હોય છે (જેમ ઘેટાં ટોળાંમાં ફરતાં હોય છે) જે લોકો સશક્ત અને નીડર હોય છે તે લોકો એકલા ફરતાં હોય છે (જેમ કે સિંહ).

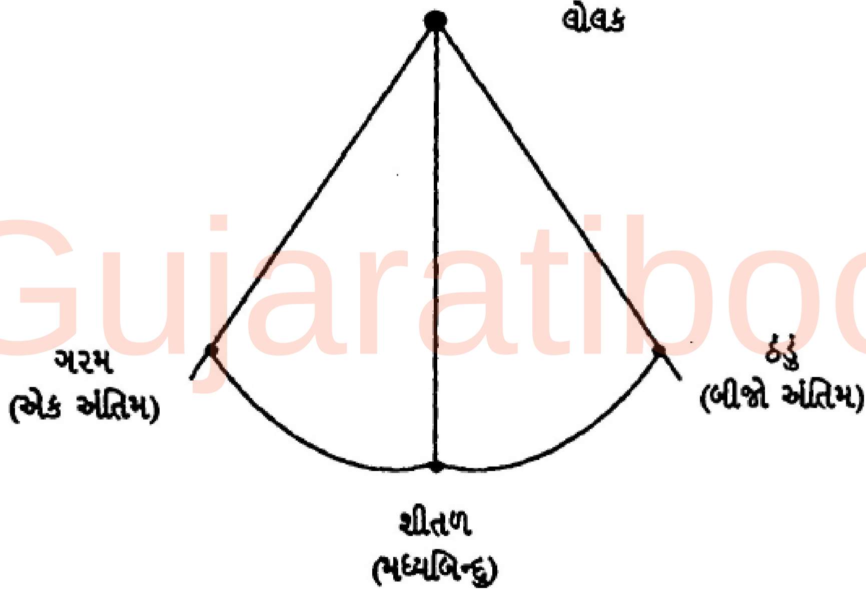
કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે જો તમે ખરેખર જીવનના રસને માણવા માગતા હો તો અલગ વ્યક્તિત્વ વિકસાવજો. તમારા આત્માને બાજુ પર રાખી કોઈ ગ્રૂપ, પક્ષ, સમાજ, સંસ્થા કે યુનિયન સાથે જોડાઈ તેને આંધળા થઈ અનુસરતા નહીં. એક વખત તમે કોઈ પક્ષમાં જોડાયા કે પક્ષનું રાજકારણ આગળ આવશે જે તમારી આંતરિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસયાત્રામાં બાધારૂપ બનશે.

૪૮

અંતિમ છેડે રહેવામાંથી મુક્તિ

આપણો નિમ્નકક્ષાનો સ્વભાવ લોલક જેવો હોય છે જે એક નકારાત્મક ભાવનાના અંતિમ છેડેથી બીજા અંતિમ છેડે ફર્યા કરે છે. જ્યારે બીજી તરફ આપણો ઉચ્ચકક્ષાનો સ્વભાવ આ બે અંતિમોની વચ્ચે સ્થિર રહે છે. તેની હકારાત્મક મનોભાવનાઓને અંતિમતા હોતી નથી.

જો તમે લોલકના બે અંતિમોને ગરમ અને ઠંડા પ્રમાણે વર્ણવો તો વચ્ચેના બિન્દુને તમે શીતળ (ન ગરમ, ન ઠંડું) કહી શકો. આપણો અહમ્ (અથવા નિમ્ન સ્વભાવ) હંમેશા એક અંતિમથી બીજા અંતિમ વચ્ચે લોલકની જેમ ફર્યા કરે છે. તે ક્યારેય વચ્ચેના બિન્દુએ સ્થિર થતો નથી.



આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ જેઓ ઉચ્ચ સ્વભાવને વરેલા હોય છે તેઓ શીતળ હોય છે એટલે કે મધ્યબિન્દુમાં સ્થિર હોય છે જ્યારે જડવાદી કે દુન્યવી વ્યક્તિ નિમ્ન સ્વભાવમાં સ્થિર થયેલા હોવાને લીધે તેઓ ક્યાં તો ગરમ હોય છે ક્યાં તો ઠંડા પણ ક્યારેય શીતળ નથી હોતા. દા.ત. નિમ્ન સ્વભાવમાં સ્થિર થયેલ લોકો ખૂબ જલદી ખુશ થઈ જશે. (લોલકનો એક અંતિમ છેડો) જો તેઓને ઇચ્છિત વસ્તુ મળી જશે તો (જેવી કે પ્રમોશન કે સ્પર્ધામાં પસંદ પામવું વગેરે) અને એટલા જ જલદી તેઓ હતાશ થઈ જશે (લોલકનો બીજો અંતિમ) જો તેઓને ઇચ્છિત વસ્તુ નહીં મળે તો બીજી રીતે જોઈએ તો તેઓ તેમની તરફેણમાં કશુંક બનતું જુએ કે કશુંક તેમ બને તો તેઓ તેની સાથે 'રાગ'થી બંધાઈ જાય છે અને તેનાથી વિપરીત વાત બને કે બનતી જુએ તો તેઓ તેની સાથે 'દ્વેષ'થી બંધાઈ જાય છે. રાગ અને દ્વેષ બંને અંતિમ છેડાઓ છે.

એક બીજો દાખલો લઈએ. કોઈ વાત હાંસલ થવાથી વ્યક્તિમાં ગુરુતાગ્રંથિનો ભાવ જન્મે છે અને તે જ વ્યક્તિ જ્યારે બીજાઓની સરખામણીમાં કશુંક હાંસલ કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે તો લઘુતાગ્રંથિનો ભાવ જન્મે છે. બંને અંતિમ મનોદશા છે. બીજી તરફ જો કોઈ આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ હશે જે ઉચ્ચ સ્વભાવને વરેલી હશે તે સફળતાથી છકી નહીં જાય કે નિષ્ફળતાથી નિરાશ નહીં થઈ જાય. તે જ રીતે તેને તેની તરફેણના લોકો તરફ રાગ નહીં થાય કે વિરુદ્ધના લોકો તરફ દ્વેષ નહીં થાય. તે તટસ્થ રહેશે વચ્ચેના બિન્દુમાં સ્થિર. એક રીતે આધ્યાત્મિક રીતે જાગ્રત વ્યક્તિમાં ન તો ગુરુતાગ્રંથિ આવે છે કે ન લઘુતાગ્રંથિ. તે વ્યક્તિ તો તે ગમે તે કાર્ય કરે આત્મવિશ્વાસથી કરે છે અને કોઈ સાથે તેની તુલના કરતો નથી. આને મનની શાંતિનું સ્તર કહેવામાં આવે છે.

એક વાત ખાસ યાદ રાખજો કે **જો તમે એક અંતિમ પર હશો તો બીજા અંતિમ પર તમે થોડા સમય પછી પહોંચશો જ. તમે એક અંતિમ પર કાયમ માટે રહી શકતા નથી. અંતિમતા એવાં બિન્દુઓ છે જ્યાં અજંપો અને અસ્થિરતા જડાયેલાં હોય છે.** દા.ત. વ્યક્તિને જો કોઈની તરફ કે કોઈ વસ્તુ તરફ રાગ હશે તો તેને બીજી કોઈ વસ્તુ તરફ કે વ્યક્તિ તરફ દ્વેષ હોવાનો જ.

આધ્યાત્મિકતા અને યોગનો મુખ્ય હેતુ વ્યક્તિને આ બે અંતિમોમાંથી - મધ્યબિન્દુ તરફ લાવવાનો છે.

જ્યાં સુધી તમે બે અંતિમો વચ્ચે જીવતાં હશો ત્યાં સુધી તમે શાંતિ પામી નહીં શકો અને હંમેશા અજંપા અને અશાંતિમાં રહેશો. આ જ પુસ્તકના જુદાંજુદાં પ્રકરણોમાં યોગના વિવિધ પ્રકારો અને માનસિક અભિગમ બદલવાના નુસખાઓ દર્શાવવામાં આવ્યા છે જે તમને મધ્યબિન્દુ પર આવવામાં મદદરૂપ થશે એટલે કે પરમશાંતિ મેળવવામાં મદદરૂપ થશે.

૪૯

બીજાઓના સ્વીકાર અને માન્યતા ન મળવાની ભાવનામાંથી મુક્તિ

એવા ઘણાય લોકો છે જેઓ પોતે પોતાના વિશે શું વિચારે છે તેના કરતાં લોકો તેમના વિશે શું વિચારે છે તેને વધુ મહત્ત્વ આપતાં હોય છે. જ્યારે કોઈ તેમને કે તેમના કામને કે તેમના અભિપ્રાયોને નાપસંદ કરીને અમાન્ય કરે છે ત્યારે તેઓ ખળભળી ઊઠે છે અને દુ:ખી થઈ જાય છે. તેઓ એવું અનુભવવા માંડે છે કે તેઓ નકામા થઈ ગયા છે અને બીજાઓની સરખામણીમાં સાવ ઊતરતા થઈ ગયા છે. આના લીધે તેઓમાં હતાશા અને નિરાશાની લાગણી પેદા થાય છે.



"બીજાઓ આપણો અસ્વીકાર કરે તો પણ તેની આપણા પર અસર ન થવી જોઈએ."

જો આમ બને તો તમે એવી ખોટી ધારણાને ઉત્તેજન આપી રહ્યા છો કે જે વ્યક્તિએ તમને નાપસંદ કર્યા તે સાચી હતી અને તમે સદાયને માટે ખોટા હતા. જે વ્યક્તિ તમને નાપસંદ કરે તે કદાચ ટૅકનિકલી સક્ષમ ન પણ હોઈ શકે અથવા તો તમારા માટે પૂર્વગ્રહ રાખતી હોય કે તમારી ઈર્ષા પણ કરતી હોય તેમ પણ બની શકે છે. તો પછી તમે તેને કેવી રીતે સાચા માની લઈ શકો? **જે વ્યક્તિ અત્યંત પ્રજ્ઞાવાન હોય અને તમારી ખૂબ નજીક રહી હોય તે જ તમારા માટે યોગ્ય અભિપ્રાય આપી શકે.**

આથી બીજા લોકોની તમારા માટેની ટિપ્પણીઓને તમારે સદાય તેઓના અભિપ્રાય તરીકે લેખવી જોઈએ અને તે અભિપ્રાય કદાચ સાચો ન પણ હોઈ શકે અથવા અંશત: સાચો હોઈ શકે. ખરેખર તો જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ તમારા માટે કે તમારા કામ માટે અભિપ્રાય વ્યક્ત કરતી હોય છે ત્યારે તે તમારા કરતાં વધુ તો તેના માનસિક વલણને અને અભિગમને વ્યક્ત કરતી હોય છે.

આથી, બીજાઓના અભિપ્રાય અને ચુકાદાઓમાં આવી જવાને બદલે તમારે આવા પ્રસંગે થોડી વાર થોભી જઈને, તમારી જાતની ફેરચકાસણી કરી લેવી જોઈએ. જો તમને લાગે કે ના, બીજાઓની વાતમાં કંઈક દમ છે તો તમારે તમારી ભૂલ સુધારવાનાં પગલાં લેવાં જોઈએ પરંતુ જો તમને લાગે કે બીજાઓની વાતમાં કાંઈ દમ નથી તો તેઓની વાતને અવગણી તે વાતને વિચારમાંથી હાંકી કાઢવી જોઈએ.

ખાસ યાદ રાખજો કે બીજાઓ તમારા માટે શું વિચારે છે તેના કરતાં તમે તમારા માટે શું વિચારો છો તે વધુ અગત્યનું છે. બીજાઓ તમારા માટે અભિપ્રાય કે નિર્ણય જાહેર કરે, પછી તે ટીકા હોય કે પ્રશંસા, તમારે તેને મન પર ન લેવું જોઈએ. તમારી સામાન્ય સમજનો ઉપયોગ કરી તેના લેખાંજોખાં કરજો અને તમને જે યોગ્ય તથા બરાબર લાગે તેનો જ સ્વીકાર કરજો.

વધુ પડતા વિચારો કરવામાંથી મુક્તિ

ઘણા લોકો તેઓનો પુષ્કળ સમય વિચારો કરવામાં, યોજનાઓ બનાવવામાં અને વસ્તુઓની ખોટી ધારણા કરવામાં બરબાદ કરતા હોય છે. તેઓ સતત દિવાસ્વપ્નમાં રાચતા હોય છે અને કલ્પનાના ઘોડા દોડાવતા રહેતા હોય છે કે તેઓને આ જાણવું છે. આ કરવું છે અને તે કરવું છે. જોકે તેઓના હેતુ ખોટા નથી હોતા અને તેઓ ખરેખર ઘણું શીખવા માગતા હોય છે અને જીવનમાં ઘણું બધું મેળવવા માગતા હોય છે પરંતુ તેઓ તે મેળવી શકતા નથી કારણ કે તેમનો માર્ગ સાચો નથી હોતો.



"વધારે પડતા વિચાર મન-મગજમાં ગોટાળો અને અંધાધૂંધી સર્જે છે."

આમ એટલા માટે બને છે કારણ કે તેઓનો મોટા ભાગનો સમય વિચારવામાં અને ધારણાઓ કરવામાં ચાલ્યો જાય છે અને જ્યારે તેઓ ખરેખર કામ પર લાગી જાય છે ત્યારે પણ તેમનું મન ભવિષ્યની યોજનામાં રોકાયેલું રહે છે અને તેથી તેઓ તેમના હાથ પરના કામને બરાબર યોગ્ય ન્યાય આપી શકતાં નથી જેના લીધે તેઓમાં નિરાશા અને હતાશા વ્યાપી જાય છે.

જોકે કોઈ પણ કાર્ય સારી રીતે કરવું હોય તો અમુક પ્રમાણમાં વિચાર કરવો અને આયોજન કરવું ખૂબ જરૂરી હોય છે. પરંતુ વધારે પડતા વિચારો કર્યા કરવા અને વિવિધ યોજનાઓ બનાવ્યા કરવી એ ખરાબ બાબત છે. આ વાતને અટકાવવા માટેનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય એ છે કે ક્યારેય

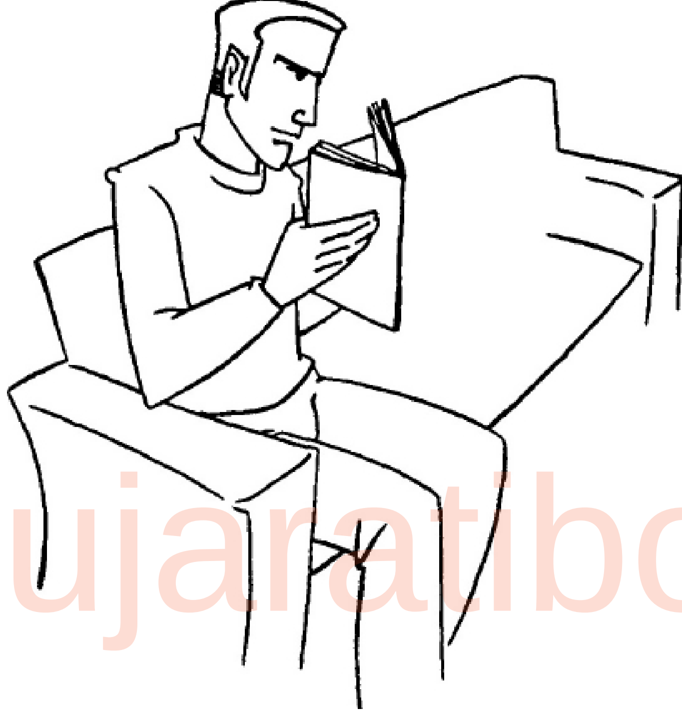
તમારી જાતને લાંબા સમય સુધી આળસમાં ન નાખતા અને સતત દિવાસ્વપ્નો જોયા ન કરતાં હંમેશા કશુંક રચનાત્મક કામ ઉપાડી લેજો અને તેમાં ગળાડૂબ થઈ જજો અને પછી બીજું કામ ઉપાડજો અને તેમાં ડૂબી જજો. **તમારી હતાશા એ હકીકતમાંથી જન્મે છે કે તમારે બધું જ હમણાં ને હમણાં કરવું છે, સમજવું છે અને સફળ પણ થવું છે અથવા તો બધું જ ખૂબ જ ઓછા સમયમાં કરી લેવું છે.** આ તમે જાણો છો તેમ અશક્ય વાત છે. વધુમાં તમે એ પણ જાણો છો કે તમારી ઇચ્છાઓ અને યોજનાઓ સમય સાથે બદલાયા પણ કરે છે. દાખલા તરીકે તમારી ઇચ્છાઓ અને યોજનાઓ જે ૨૦ વર્ષો પહેલાં હતી તે આજે નથી. એ સમયે તમે અમુક વસ્તુઓ માટે ખૂબ ઉતાવળા થતાં હતાં જે આજે નથી થતાં. વ્યવહારિક માર્ગ એ છે કે તમારે જે કાંઈ કરવું હોય તેનું એક લિસ્ટ બનાવો, નવા નવા જે વિચારો આવે તે તેમાં ઉમેરતા જાઓ, પરંતુ એકી વખતે, ફક્ત એક જ કામ તે 'લિસ્ટ' પ્રમાણે હાથ પર લો અને તેના પર એકાગ્ર થઈ તે પૂરું કરવામાં મંડેલા રહો, બાકીના બધાં કામ ભૂલી જાઓ.

જેમ મેં આગળ કહ્યું છે તેમ તમારી યોજનાઓ જ્યારે સાકાર થશે ત્યારે તમારે તેનો આનંદ લેવા દૂરના ભવિષ્ય સુધી જવું નહીં પડે. તમારા વર્તમાન કાર્ય ઉપર એકાગ્ર થઈને તમે ત્યાં ને ત્યાં આનંદ મેળવી શકો છો. **તમારા જીવનનો છેવટનો આનંદ એ બીજું કશું નથી પણ વર્તમાનની બધી જ ક્ષણોના આનંદનો સરવાળો, બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જીવનનો સાચો આનંદ એ વસ્તુ પર નિર્ભર કરતો નથી કે તમે કોઈ અંતિમધ્યેય હાંસલ કર્યું કે નહીં પરંતુ તે ક્ષણેક્ષણના આનંદ પર આધાર રાખે છે જ્યારે તમે તમારી વર્તમાન પ્રવૃત્તિમાં સંપૂર્ણપણે મગ્ન હો છો અને તે પ્રવૃત્તિ શ્રેષ્ઠ રીતે કરતા હો છો.**

૫૧

વધુ પડતી વાતો કરવામાંથી મુક્તિ

જો આપણે દિવસ દરમિયાન આપણે કરેલી વાતોને તપાસી જઈએ તો આપણને માલૂમ પડશે કે તેમાંની ૭૫ ટકા વાતો બિનજરૂરી હતી એટલે કે આપણે જો એવી વાત ન કરી હોત તો કશું નુકસાન ન થાત.



"મૌન પુષ્કળ માનસિક તાકાતને જન્મ આપે છે."

ખરેખર તો આપણે જે વાતો કરીએ છીએ તે અજાણતાં જ, ટેવવશ અને કોઈ પણ જાતના કારણ વગર કરતા હોઈએ છીએ. ઘણા લોકોને ખબર નથી પણ વાતો કરવાનો જુસ્સો ખૂબ જ મજબૂત વસ્તુ છે. મનોવિજ્ઞાનીઓ કહે છે કે કોઈ અજાગ્રત વ્યક્તિમાં વાતો કરવાની ઇચ્છા જન્મે છે તે જાતીય ઇચ્છા કરતાં પણ મજબૂત હોય છે. આપ સૌ જાણો છો કે જાતીય ઇચ્છા મૂળભૂત ઇચ્છા છે અને આ ઇચ્છા એટલે જન્મે છે કે આપણે આંતરિક રીતે અસ્વસ્થ અને બેચેન હોઈએ છીએ અને આ બેચેની વધુ પડતી અને નકામી વાતોના સ્વરૂપે બહાર આવે છે જે એક પ્રકારની આપણી આંતરિક ઊલટી જ છે.

બિનજરૂરી વાતો, આપણને ખબર ન પડે તે રીતે ખૂબ નુકસાન પહોંચાડે છે.

૧. બોલવાથી આપણી શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ પુષ્કળ પ્રમાણમાં ખર્ચાઈ જાય છે જેથી આપણે થાકી જઈએ છીએ.

દોડવા કે ચાલવામાં જેટલા સ્નાયુઓ વપરાય છે તેનાથી વધારે સ્નાયુઓ બોલવામાં વપરાય છે તેમ શરીરવિજ્ઞાનીઓનું કહેવું છે.

૨. બોલવાથી મનમાં ગભરાટ પેદા થાય છે જે વ્યક્તિ ખૂબ બોલબોલ કરે છે તે વ્યક્તિ તેના મનને બીજી વાતમાં સહેલાઈથી પરોવી શકતો નથી.

૩. બોલવાથી સંબંધોમાં ઘર્ષણ પેદા થાય છે કારણ કે જ્યારે તમે ખૂબ બોલ બોલ કરો છો ત્યારે અચૂક તમે કેટલીક ન બોલવાની વાતો બોલી જાઓ છો તે બીજા લોકોને ગમતી નથી અને તેઓ ચિડાઈ જાય છે.

૪. તમારી મોટા ભાગની વાતો કાં તો ભૂતકાળની હોય છે યા તો ભવિષ્યમાં થનારા બનાવની હોય છે. આથી વર્તમાન ક્ષણથી તમે દૂર ફેંકાઈ જાઓ છો અને તમારી વાતો ભૂતકાળના મૃત અનુભવો જે અગાઉ બની ગયા હતા અથવા ભવિષ્યના દિવાસ્વપ્નો જેવા અનુભવો જે હજી બન્યા નથી તેમાં અટવાયેલી રહે છે.

૫. વધુ પડતી વાતો તમને બહાર ને બહાર રાખે છે અને તમને જરૂરી આરામ મળતો નથી. તમે તમારી અંદર ઝાંખી શકતા નથી જે તમારી માનસિક શાંતિ માટે ખૂબ જરૂરી છે.

આધ્યાત્મિકતા મૌનને ખૂબ જ મહત્ત્વ આપે છે. તે વ્યક્તિને સલાહ આપતાં કહે છે કે જરૂરી હોય તેટલી જ વાતો કરો. વાતો કરો તો ત્યારે કરો જ્યારે કોઈ જરૂરી માહિતી એક વ્યક્તિએ બીજી વ્યક્તિને આપવાની હોય. અત્યંત ઓછી વાતો ધીમેથી ક્રમબદ્ધ, સ્પષ્ટ અને મધુર વાણીમાં કરો. તે તો એમ પણ કહે છે કે "બૉડી લૅન્ગવેજ" દેહભાષા મારફત વાત કરો અથવા લખીને વાત કરો જેથી તમારી અમૂલ્ય શક્તિનો બચાવ થાય.

મૌન એ તમારી શક્તિ જાળવી રાખવાનો ઉત્તમ માર્ગ છે. તેનાથી તમારા મનની એકાગ્રતા અને ધ્યાન વધે છે. ક્યારેક આખો દિવસ અથવા દિવસના કેટલાક કલાકો મૌન રહેવાથી મન અને શરીરને ખૂબ આરામ મળે છે. આ મૌનના સમયમાં તમે જ્યારે તમારી અંદર ઝાંખી કરશો તો માલૂમ પડશે કે તમે નકામી વાતો કરીને કેટલી અમૂલ્ય શક્તિ વેડફી રહ્યા હતા, માનસિક શાંતિ હણી રહ્યા હતા અને સંબંધોમાં કડવાશ ફેલાવી રહ્યા હતા. મૌનથી જ તમને ભાન થશે કે બોલ્યા વગર ઘણી સારી રીતે જીવી શકાય છે. આપણી મોટા ભાગની વાતો ઉપરછલ્લી હોય છે અને મૌનમાં એટલી જબરદસ્ત તાકાત છે કે તમે તમારી આંતરિક શાંતિ અને આનંદને તેના વડે પામી શકો છો.

મૌનનો કે ઓછા બોલવાનો બીજો અગત્યનો ફાયદો એ છે કે તમે જેટલા વધુ મૌન રહેશો એટલું વધુ તમારા શબ્દોમાં જોશ આવશે. મૌન

તમારા વક્તવ્યમાં જોશ અને અસર પેદા કરે છે. આથી જ ઓછું બોલનાર વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વની ખૂબ અસર પડે છે જ્યારે વધુ પડતું બોલ બોલ કરનાર ધારી અસર ઉપસાવી શકતો નથી.

પર

આયોજન અને ગોઠવણ વગર કામ ન કરવું

આપણી આજુબાજુ આપણે ઘણા એવા લોકોને જોઈએ છીએ જેઓ ખૂબ જ બુદ્ધિશાળી હોય છે અને પોતાની બુદ્ધિના ઉપયોગ વડે તેઓ ઘણું કામ કરી શકે છે. પરંતુ તેઓની કામ કરવાની રીતો આયોજન કે ગોઠવણો વગરની હોવાને લીધે તેઓની ઘણી શક્તિ વસ્તુઓ ખોળી કાઢવામાં, જૂના દસ્તાવેજોમાંથી વિગતો શોધવામાં અને ખોવાઈ ગયેલી ચીજોને પાછી મેળવવામાં બરબાદ થાય છે.



"વિના આયોજને કે વિના ગોઠવણે કામ કરવાથી ખૂબ જ માનસિક તાણ પેદા થાય છે."

હું અહીં તમને આયોજન વગર જીવતા લોકોની જીવનશૈલીનો દાખલો આપવા માગીશ. ધારો કે તમારા ઘરે ફોન આવે છે કશોક સંદેશો નોંધી લેવાનો હોય છે પરંતુ ફોન પાસે નોટ કે પેડ કે પેન્સિલ-પેન નથી હોતા એટલે તે મેળવવા ઘરમાં દોડાદોડી કરવામાં આવે છે અને પછી તમારા બાળકની નોટબુકમાંથી કાગળનો ટુકડો ફાડીને તમે ફોન પાસે આવો છો ત્યારે ત્યાં નજીકમાં પેન કે પેન્સિલ પણ હોતી નથી - એટલે ફરી દોડાદોડ અને ચીસાચીસ શરૂ થાય છે - તમે મોટેથી બૂમો પાડો છો કે "કોઈ પેન તો લાવો." કુટુંબનો કોઈ સભ્ય પેન આપી જાય છે તો તે પેન ચાલતી નથી હોતી એટલે તમે જોરથી પેન પછાડો છો અને ફરી દોડાદોડ અને ચીસાચીસ શરૂ થાય છે. તમે આ આખા દૃશ્યને કલ્પી શકો છો તેમ હું માનીશ. આ બધી દોડાદોડ અને ચીસાચીસ એક નાનકડી ગોઠવણથી નિવારી શકાઈ હોત - એક નોટપેડ અને એક પેન ફોનની નજીક હાથવગી રાખી શકાઈ હોત. એક નાનકડી ગોઠવણ કેટલી બધી તકલીફમાંથી તમને બચાવી શકે છે જેનું આ ઉદાહરણ માત્ર છે. હવે આ જ ઘટના અંગે બીજું ઉદાહરણ લઈએ, ધારો કે જેમનો ફોન આવ્યો હોય તે તમારા પતિ રાત્રે

ઘરે આવે ત્યારે તમારે તેમને સંદેશો આપી દેવાનો છે તેમ તે જણાવે છે. તમે કહો: “ભલે, હું આપી દઈશ.” પરંતુ જ્યારે તમારા પતિ રાત્રે ઘરે આવે ત્યારે તમે તેમને સંદેશો આપવાનું ભૂલી જાઓ છો. બીજા દિવસે જ્યારે તમારા પતિને એ સંદેશાની જાણ થાય છે ત્યારે તે ખૂબ ગુસ્સે ભરાય છે કારણ કે એ સંદેશો આગલા દિવસે જાણી લેવો ખૂબ અગત્યનો હતો. તમારા બેઉ વચ્ચે ઝઘડો ફાટી નીકળે છે અને પાડોશીઓને વગર પૈસે મનોરંજન મળે છે ! આ બધી નિવારી શકાય તેવી વાત છે. તમને જેવો સંદેશો મળ્યો કે તરત જો તમે તેને ફોન પાસેની ડાયરીમાં લખી દીધો હોત તો રૂટિન પ્રમાણે તમારા પતિએ ઘરે આવીને તે જોઈ લીધો હોત.

ઘણાં ઘરોમાં તમે એ વાતના લીધે ઝઘડા થતા જોયા હશે કે કોઈએ એક વસ્તુ લીધા પછી ફરી તેને તેની યોગ્ય જગ્યાએ મૂકી નથી હોતી અથવા તો ઘણાં ઘરોમાં દરેક વસ્તુઓ સાચવીને રાખવાની યોગ્ય જગ્યા હોતી જ નથી. આવી ઘણી નાની નાની બાબતો જે માટે જો યોગ્ય આયોજન અને વ્યવસ્થા પહેલેથી વિચારી રાખવામાં આવે તો ઝઘડા, દોડાદોડી નિવારી શકાતી હોય છે. આ માટે તમારે અને તમારા કુટુંબના દરેક સભ્યએ એક ટેવ પાડવી જોઈશે કે ઘર કે ઑફિસની કોઈ પણ ચીજ માટે યોગ્ય જગ્યા નક્કી કરી દેવી જોઈશે અને અમુક તમુક વસ્તુઓ એ જગ્યાએ જ મૂકવી જોઈશે. છૂટા કાગળો કે દસ્તાવેજો માટે જુદી જુદી ફાઇલો બનાવવી જરૂરી છે. કેટલાંક ઘરોમાં છૂટાછવાયા કાગળો, પેમ્ફલેટ, પત્રો ગમે ત્યાં પડેલા હોય છે. આ ખૂબ જ ખરાબ બાબત છે. એ જ રીતે ચીતરી ચડે તેવી બાબત એ છે કે કેટલાંક ઘરોમાં જોડાં, ચંપલ, મોજાં, રમકડાં, ટુવાલ વગેરે આખા ઘરમાં જ્યાં ત્યાં પડેલાં હોય છે. ખરેખર, તો આ બધા માટે યોગ્ય જગ્યા હોવી ખાસ જરૂરી છે. આ સમગ્ર બાબત તમારી સામાન્ય સમજ અને ડહાપણ પર નિર્ભર છે કે બધી જ વસ્તુઓને કેવી સુંદર રીતે ગોઠવવી. આ માટે તમારામાં નિશ્ચયશક્તિ અને તે દિશામાં કામ કરવાની વૃત્તિ હોવી જરૂરી છે.

ઘર કે ઑફિસમાં બધી જ વસ્તુઓ વ્યવસ્થિત રીતે રાખવાથી તમે તમારો ઉપયોગી સમય અને શક્તિ બચાવો છો અને મન પરના બોજાને હળવો કરી જીવનનો સાચો આનંદ લૂંટો છો.

૫૩

નકારાત્મક વિચારોમાંથી મુક્તિ

લોકો ઘણી વખત મને પૂછતાં હોય છે કે "નકારાત્મક વિચારોને રોકવા કઈ રીતે?" મારો જવાબ હોય છે કે તમે પ્રયત્ન કરશો તો તે નહીં રોકાય. જેવો તમે પ્રયત્ન છોડી દેશો તો થોડીક શક્યતા ઊભી થશે. આપણા જીવનમાં એવી ઘણી વાતો છે જે પ્રયત્નો કરવાથી મેળવી શકાતી નથી. કદાચ તેનાથી ઊલટું જ પરિણામ સામે આવે છે. નકારાત્મક વિચારો પણ આ શ્રેણીમાં જ આવે છે. નકારાત્મક વિચારોને રોકવા કે અટકાવવાનો પ્રયત્ન ત્રણ સ્વરૂપે સામે આવે છે.

૧. સંઘર્ષ: તમે તેની સાથે સંઘર્ષ આદરો છો.

૨. છટકબારી: તમે તેનાથી છટકીને ભાગી જાઓ છો.

૩. દબાવી દેવા: તમે નકારાત્મક વિચારોને દબાવી દઈ તેને ચેતન મનમાંથી અચેતન મનમાં ખદેડી મૂકો છો.



"નકારાત્મક વિચારો તમારા મનને નબળું પાડે છે."

હવે, ઉપર જણાવેલા બધા જ નુસખાઓ પરિણામ આપે તેવા નથી. નકારાત્મક વિચારોને નબળા પાડવાને બદલે તે તેને બળ આપે છે, વધારે છે. કારણ? નિયમ છે કે તમે કોઈ વસ્તુ ઉપર વધુ ધ્યાન આપો તો તે વધુ મજબૂત બનશે. **જે વસ્તુઓ સામે તમે લડત આપો છો, જેનાથી દૂર ભાગો છો, જેને દબાવી દો છો એ તમારું સૌથી વધુ ધ્યાન ખેંચે છે અને સતત તમારા મનમાં ઘૂમરાયા કરે છે. પરિસ્થિતિ લગભગ આવી**

બની જાય છે કે તમે કોઈ વસ્તુને ભૂલવાનો જેટલો વધારે પ્રયત્ન કરો છો એટલી વધારે તે તમારા મનમાં અડ્ડો જમાવી બેસી જાય છે.

નકારાત્મક વિચારોને વિદાય કરવાની રીત એ છે કે તમે ઉપર જણાવેલ નુસખાઓથી વિરુદ્ધ વર્તન કરો. તમે નકારાત્મક વિચારોની પરવા જ ન કરો, એના બદલે સકારાત્મક વિચારો ઉપર તમારા મનને કેન્દ્રિત કરો. સકારાત્મકતા સ્વયંભૂ રીતે નકારાત્મકતાને પાણીથી પાતળી બનાવી દે છે અને તેના પર હાવી થઈ જાય છે એટલે નુસખો એ છે કે **નકારાત્મકતાને દૂર કરવા માટે સકારાત્મકતા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.** આ વાતને એક નાનકડી વાતથી વધુ સારી રીતે સમજી શકાશે. ધારો કે એક ડોલમાં ગંદું પાણી છે. જેમાં જો તમે શુદ્ધ પાણી ઉમેરતાં જશો તો ગંદું પાણી કાઢ્યા વગર તે શુદ્ધ થઈ જ જશે.

એક બીજી સરખામણી રૂપે વાત કરું - **નકારાત્મક વિચારો અંધકાર સમાન છે અને સકારાત્મક વિચારો પ્રકાશ સમાન. જેવો પ્રકાશ અંધકાર પર પડશે કે અંધકાર આપોઆપ દૂર થઈ જશે. તમારે કોઈ વિશેષ પ્રયત્ન કરવો નહીં પડે.** ધારો કે કોઈ એમ કહે કે “ના ભાઈ, હું તો પહેલા અંધકારને દૂર કરીશ અને તે પછી જ પ્રકાશને પ્રવેશ આપીશ.” તો શું થાય તે તમે વિચારી જોજો. મન પર અંકુશ મેળવવાની જે તરકીબો છે તેમાં આ વાતને એટલે કે નકારાત્મકતા ઉપર કેવી રીતે કાબૂ મેળવવો તે આ રીતે સમજાવવામાં આવી છે: **જે ન જોઈતું હોય તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કરતા - જે જોઈએ છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરજો.** આમ એટલા માટે કહેવાયું છે કે આપણું અચેતન મન આ બે વચ્ચેના તફાવતને જાણતું નથી - તે તો આપણું ધ્યાન જે દિશામાં હોય તેમ જ વર્તે છે.

હવે સકારાત્મક વિચારોને કેવી રીતે વિકસાવવા? આ લાખ રૂપિયાનો સવાલ છે - જે બોલવામાં સહેલો છે, કરવામાં મહામુશ્કેલ. **સકારાત્મક વિચારોને વિકસાવવાની કોઈ તૈયાર ફોર્મ્યુલા નથી જેના વડે તમે તાત્કાલિક સકારાત્મક વિચારો વિકસાવી લો. એ ધીરે ધીરે પામવાની પ્રક્રિયા છે.** સકારાત્મક વિચારો વિકસાવવા માટેનો એકમાત્ર માર્ગ જીવન અંગેનું સાચું જ્ઞાન અને તથ્યો મેળવવામાં સમાયેલો છે. જ્યાં સુધી તમને જીવનનેં સત્યો અને વાસ્તવિકતાઓની યોગ્ય જાણ થતી નથી ત્યાં સુધી તમે વસ્તુઓને તેના યોગ્ય પરિપ્રેક્ષ્યમાં નિહાળી શકતાં નથી એટલે કે વસ્તુઓ જેવી છે તેવી તમે જોઈ શકતાં નથી. **સકારાત્મક વિચારો એ બીજું કશું નથી પણ વસ્તુઓને તેના સાચા પરિપ્રેક્ષ્યમાં નિહાળવી. નકારાત્મક વિચારો એટલે વસ્તુઓને વિકૃત સ્વરૂપે આપણી ખોટી ધારણાઓ વડે જોવી.** હવે જો તમારે જીવન અંગેનું સાચું જ્ઞાન અથવા વાસ્તવિકતાઓને જાણવી હોય તો આધ્યાત્મિક સાહિત્યની વિશાળ શ્રેણી તમારી સમક્ષ હાજરાહજૂર છે. અરે, દૂર ક્યાં જવાનું છે. આ પુસ્તકના

બધાં જ પ્રકરણો જીવન અંગેની સાચી સમજ વિકસાવવામાં મદદરૂપ થાય તેમ છે. એ ઉપરાંત જો તમે શાંતચિત્તે, ધ્યાનપૂર્વક જીવનને જોશો તો તે પણ આ જ્ઞાન મેળવવામાં તમને મદદરૂપ થશે.

નકારાત્મક વિચારોને નાબૂદ કરવાની બીજી રીત એ છે કે જ્યારે પણ કોઈ નકારાત્મક વિચાર મનમાં જાગે ત્યારે સચેત થઈને તેને નિહાળજો અને તેની ચકાસણી કરજો (તેને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન ન કરતા ફક્ત નિહાળજો). કે તે શા માટે આવ્યો, ક્યાંથી આવ્યો અને કોણે તેને ઉત્તેજન આપ્યું. તમે જ્યારે સચેત થઈને આ પ્રમાણેનું નિરીક્ષણ કરશો તો તમને લાગશે કે નકારાત્મક વિચારો નબળા પડતા જાય છે, **કારણ કે નકારાત્મક વિચારો ક્યારેય સાવચેતી ભરેલી પરીક્ષાનો સામનો કરી શકતા નથી. તેઓનું જોર ત્યારે જ વધે છે જ્યારે તમે સાવધ નથી હોતા. એટલે હવે તમે સાફ જોઈ શકો છો એ તફાવત કે નકારાત્મક વિચારોને સાવચેત બની જોવામાં આવે છે તો તે ભાગી જાય છે અને અસાવધ મનની દશામાં તે પાંગરે છે**

મને આશા છે કે આટલા વાંચન પછી નકારાત્મક વિચારોને કાબૂમાં રાખવાની અને સમજવાની કંઈક ચાવી તમારા હાથમાં આવી હશે. જોકે જ્યારે કોઈ પણ કીમિયો કારગત ન નીવડે ત્યારે નકારાત્મક વિચારોમાંથી છુટકારો મેળવવા તમારા મનને બીજી દિશામાં થોડા સમય માટે વાળી દેજો - આમ ત્યાં સુધી કરજો જ્યાં સુધી તમે નકારાત્મક વિચારોનું શું કરવું તે નક્કી ન કરી દો. **કોઈ પણ વાત કે વસ્તુ તમને ત્યાં સુધી પજવી શકે જ્યાં સુધી તમારું ધ્યાન અને વિચારો એ વાત કે વસ્તુ ઉપર હોય** . પરંતુ એક વખત તમે તે વાત કે વસ્તુ ઉપરથી ધ્યાન હઠાવી દો તો તે વાત કે વસ્તુ ગમે તેટલી ત્રાસ આપનારી હશે તો પણ તે તમને પજવી નહીં શકે. એટલે મનને બીજી તરફ વાળી દેવું એ અસરકારક, જોકે હંગામી વ્યવસ્થા છે જેના વડે તમે નકારાત્મક વિચારોને ટાળી શકો છો. જ્યારે કોઈ ઉપાય કારગત ન નીવડે તો આ ઉપાય અજમાવવા જેવો છે.

નોંધ: વિચારોનો સ્વભાવ અને તેના પર કાબૂ કેમ મેળવવો તેની વધુ વૈજ્ઞાનિક માહિતી માટે મારું પુસ્તક “How to Control mind and be stress free ” વાંચજો.

૫૪

ધ્યેય વગરની દોડાદોડમાંથી મુક્તિ

કેટલાંક લોકો તેમનું જીવન એવી રીતે જીવતાં હોય છે જાણે કે તેમને સમય પસાર કરી દેવાનો હોય છે એટલે જે કાંઈ કામ આવે તેમાં તેઓ મંડી પડે છે. **તેઓને જોઈને એવું લાગે છે કે તેઓના જીવનનો એકમાત્ર હેતુ એક દિવસ મૃત્યુ પામવાનો છે.** તેઓ કેટલીક વાર એક કામ કે પ્રોજેક્ટ હાથ પર લેશે પછી થોડા સમયમાં કંટાળી જશે અને પછી બીજું કામ કે પ્રોજેક્ટ હાથ પર લેશે. તેઓ તેમની નોકરીઓ, ઘરો, ધંધાઓ અરે, તેમના મિત્રો અને ભાગીદારોને સતત બદલતા રહે છે.



"કેટલાંક લોકો તેમના મનમાં જે ધૂન ભરાય તે વસ્તુઓ કરવા મંડી પડે છે - તેઓનું જીવન પ્રત્યેનું કોઈ ચોક્કસ ધ્યેય હોતું નથી."

આ પ્રકારનાં લોકોના મનમાં ચોખવટ નથી હોતી કે તેઓ જીવનમાંથી શું મેળવવા માગે છે અને તેઓના જીવનનું ધ્યેય શું છે. તેઓ મનમાં જે કોઈ તુક્કો આવે તે પ્રમાણે કામ કરવા મંડી પડે છે, તેમાં પળોટાઈ પણ જાય છે અને જ્યારે તેમને એકધારાપણાની લાગણી કે કંટાળો આવે છે કે તેઓ તરત તે કામ છોડી દે છે. તેઓની પ્રવૃત્તિનું કોઈ મધ્યબિન્દુ નથી હોતું જેની આજુબાજુ તેઓ યોજનાબદ્ધ રીતે કામ કરે. **કોઈ એક નાનકડું આકર્ષણ, ઘર્ષણ અથવા ધક્કો તેમને મધ્યબિન્દુથી દૂર ફેંકી દઈ શકે છે.**

તમારે આ જાણી લેવું જોઈએ કે આ જીવન અણમોલ છે. નકામા કે ધ્યેયહીન કાર્યોમાં તેને બરબાદ કરી દેવા માટે તે આપણને મળ્યું નથી. આપણે આ પૃથ્વીપટ ઉપર વૅકેશન ગાળવા નથી આવ્યા. **આપણે સૌએ કોઈક ને કોઈક હેતુ પાર પાડવાનો છે. ધ્યેય વગરનું જીવન, મેદાન પર ફૂટબૉલ જેવું છે જેને બંને હરીફો પગથી ઉછાળ્યા કરે છે જ્યારે આપણું ધ્યેય તો તે ફૂટબૉલને સામેના હરીફના 'ગૉલ'માં ફેંકવાનું છે.**

તમારા ધંધાકીય અને અંગત જીવનમાં તમારે ટૂંકા ગાળાનાં અને લાંબા ગાળાનાં ધ્યેયો નક્કી કરવાં જોઈએ અને પછી વ્યવસ્થિત રીતે તેને પાર પાડવા. એક એક કદમ ઉઠાવવા જોઈએ. **આ બધા જ ટૂંકા ગાળાનાં અને લાંબા ગાળાનાં ધ્યેયોનું છેવટનું ધ્યેય તો જીવનમાં આત્મસાક્ષાત્કાર મેળવવાનું જ છે.** દિશાવિહીન મન સામાન્ય રીતે તેના નિમ્નસ્તર પર કુટાઈ જાય છે અને પછી તે બધા જ પ્રકારનાં દૂષણો અને પાશવી વૃત્તિઓનો શિકાર બને છે.

૫૫

વિરોધ બધી વાતમાં કરવાની વૃત્તિમાંથી મુક્તિ

જીવનમાં રોજબરોજ જે બનતું હોય છે તે પ્રત્યેનો લોકોનો પ્રતિભાવ જો તમે નિહાળશો તો તમને માલૂમ પડશે કે મોટા ભાગના લોકો જે કાંઈ બની રહ્યું હોય છે તેનો વિરોધ જ કરતા રહેતા હોય છે અને આ વિરોધ યા પ્રતિકાર તેઓ ફરિયાદો, ટીકાઓ, આરોપો, ચીડ, ધિક્કાર, હતાશા વગેરે જુદી જુદી રીતોથી વ્યક્ત કરતા હોય છે. **આ પૃથ્વીપટ ઉપર બહુ જ ઓછી વ્યક્તિઓ એવી હશે જેઓ બધી જ વસ્તુઓ પછી તે સારી કે ખરાબ, સુખી કે દુ:ખી, તરફેણની કે વિરોધની હોય તો પણ શાંત અને સ્થિર મનથી સ્વીકારતી હશે. જીવનમાં જો શાંતિ અને આશાયેશ જોઈતાં હોય તો તેનો ચાવીરૂપ સિદ્ધાંત એ છે કે સૌથી પ્રથમ બધી જ વસ્તુઓ કે વાતોનો સ્વીકાર કરતાં શીખો.**



"અસ્વીકારનો અભિગમ આપણા જીવનમાં તાણ પેદા કરવાનો સૌથી મોટો સ્ત્રોત છે."

સ્વીકાર કર્યા પછી જ તમે તે દુ:ખ કે અસુખને હળવું કરવા શું કરવું તેનું પ્રથમ પગલું ભરી શકો છો. પરંતુ જો સ્વીકારનું પ્રથમ પગલું જ તમે ન ભરો તો બીજું પગલું યોગ્ય રીતે તમે કેવી રીતે ભરશો?

સ્વીકારનો નિયમ એ તથ્ય ઉપર ઊભો છે કે જીવનમાં કશું પણ બની શકે છે. **જીવન તો ચારે બાજુએથી ખુલ્લી બાજુ છે અને કશું પણ બનવાની બધી જ શક્યતાઓ તેમાં રહેલી છે. તમારે કશું પણ બને પછી તે કરુણ, આઘાતજનક, ભયંકર કે સ્તબ્ધ થઈ જવાય તેવું હોય તો પણ તૈયાર રહેવું જોઈએ.** તમને ગંભીર કે ન મટે તેવો રોગ થઈ શકે છે, તમે વૃદ્ધ થઈ શકો છો, તમારી પત્ની અને બાળકો તમને છોડીને જતાં

રહી શકે છે, તમે અચાનક એક દિવસ મૃત્યુ પણ પામી શકો છો, તમને ખોફનાક અકસ્માત થઈ શકે છે, તમારા મિત્રો અને સંબંધીઓ તમને દગો દઈ શકે છે વગેરે વગેરે. આ બધી જ વસ્તુઓ શક્ય છે અને તમારે તેનો સ્વીકાર કરવા તૈયાર રહેવું જોઈએ.

પણ લોકો શું કરતાં હોય છે? તેઓ વિસ્મય અને આશ્ચર્ય પામીને કહેતાં હોય છે કે, "ઓહ, યુવાનીમાં મેં ક્યારેય વિચાર્યું ન હતું કે હું એક દિવસ વૃદ્ધ થઈ જઈશ. હું એક દિવસ મૃત્યુ પામીશ. મારાં બાળકો મને છોડીને જતાં રહેશે અને બુઢાપામાં હું એકલો થઈ જઈશ. મને આ રોગ થશે, મારા સંબંધીઓ મને છેતરશે. હું ધંધામાં કમનસીબ નીવડીશ." વગેરે વગેરે. આટલું જ નહીં પણ લોકો તેઓને વિરોધ યા પ્રતિકાર, ફરિયાદો, ટીકાઓ અને સરકારી અફસરો પર આરોપો મૂકીને, રાજકારણી અને સરકારી ખાતાંઓના ભ્રષ્ટાચારની વાતો કરીને, તેઓ લોકોને કેવા છેતરે છે, કેવી અપ્રામાણિકતા દાખવે છે, કેટલા બિનકાર્યક્ષમ છે અને કેટલા બેજવાબદાર છે તેમ કહીને વ્યક્ત કરતા હોય છે. તમે ખ્યાલ તો કરી શકો છો કે આવાં ગાણાં ગાવાથી કશું જ હાંસલ થતું નથી, સિવાય કે તમારી અંદર નકારાત્મક લાગણીઓ એકઠી થાય છે કારણ કે કોઈ ખરાબ વ્યક્તિ કે ખરાબ તંત્રને સુધારવાની આ રીત નથી.

પ્રતિકાર કે વિરોધ હંમેશા તાણ, બેચેની, ધિક્કાર અને હતાશાને જન્મ આપે છે. બીજી તરફ પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર (અને એવી દૃઢ માન્યતા કે જીવનમાં કંઈ પણ બની શકે છે) રાહત, શાંતિ અને આરામની લાગણી પેદા કરે છે, જાણે કોઈ મોટો ભાર તમારા ખભા ઉપરથી ઊતરી ન ગયો હોય ! પ્રભુ પ્રત્યે સંપૂર્ણ નમ્રતાપૂર્વક આભારની લાગણી વ્યક્ત કરીને દરેક વાત કે વસ્તુનો સ્વીકાર એ આધ્યાત્મિકતાની સીડી ચડવા માટેનું પહેલું સોપાન છે.

૫૬

ગભરાટમાંથી મુક્તિ

કેટલાક માણસો એવા હોય છે કે જ્યારે કોઈ પડકાર સામે આવે કે કશુંક વિરુદ્ધનું બને કે કોઈ સમસ્યા પેદા થાય અથવા સહેજ બદનસીબવાળી વસ્તુ બને તો તેઓ ગભરાટભર્યું વાતાવરણ પેદા કરવામાં એક્કા હોય છે. તેઓનું મન જ એવી રીતે ઘડાયું હોય છે કે તેઓ ગભરાટભરી રીતે જ વર્તતા હોય છે. તેઓ પરિસ્થિતિની સાચી ગંભીરતા સમજતા હોતા નથી.

આપણા સૌના જીવનમાં ઘણી દુ:ખદ ઘટનાઓ બની શકે છે, પરંતુ તે કાંઈ આપણામાં ગભરાટ પેદા નથી કરતી સિવાય કે આપણે તેને ખોટી રીતનું મોટું સ્વરૂપ આપીએ અને એવું વિચારવા માંડીએ કે "બસ, હવે તો દુનિયાનો અંત આવી ગયો" કે "આ જીવનની મુખ્ય બાબત હતી" કે "જિંદગી અને મોતનો સવાલ પેદા થઈ ગયો છે."



"આ જાતનું વિધાન બોલનાર આ વ્યક્તિ બીજાઓમાં પણ ગભરાટ ફેલાવે છે."

પણ શું તેવું હોય છે? શું જીવનમાં કંઈ પણ ખરેખર એટલું ભયંકર હોય છે? **હજારો પ્રબુદ્ધ વ્યક્તિઓનો અનુભવ કહે છે કે આ જીવનમાં કશું જ ખોફનાક અને અસહ્ય હોતું નથી. આ બધા જ પ્રબુદ્ધ લોકોએ પોતે જીવનમાં ઘણાં તોફાનોનો સામનો કર્યા પછી આવું વિધાન કર્યું છે. તેઓ કહે છે કે દરેક વસ્તુને સ્વીકારીને શાંતિપૂર્વક તેનો ઉપાય કરવો જોઈએ.** કોઈ પણ દુ:ખદ ઘટના અંગે વાજબીસર ચિંતા કરવી અને તે અંગે યોગ્ય ઉપાયો શોધવા એ બરાબર વાત છે. વધારે પડતી ચિંતા અને ફિકર જ ગભરાટ પેદા કરે છે.

જ્યારે આપણે કોઈ પણ વાતને બિનજરૂરી રીતે ગંભીરતાથી લઈએ છીએ અને તેને જેટલું મહત્ત્વ આપવું જોઈએ તેથી વધુ મહત્ત્વ આપીએ

છીએ ત્યારે તે વાત આપણા માથા પર ચડી બેસે છે. કોઈ પણ વાતને એટલું જ મહત્ત્વ આપો જેટલું તેને આપવા યોગ્ય હોય. જો તમે વાતને દૂરથી વિશાળ પરિપ્રેક્ષ્યથી જોવાનું શીખી જશો તો તમને ખ્યાલ આવશે કે જે વાતથી તમે ડરી ગયા હતા તે વાત તેટલી ડરી જવા જેવી ન હતી. એટલે હવે પછી જ્યારે તમે જીવનમાં કોઈ વાતથી વિચલિત થઈ જાઓ તો તમે તમારી જાતને પૂછજો કે શું આ વાત એટલી ગંભીર છે કે અગત્યની છે જેના માટે આટલા ખળભળી જવું જોઈએ? જો આ વાત જીવનમાં આટલી અગત્યની હોય તો પછી જીવનના વિશાળ ધ્યેયની સરખામણીમાં તેનું મહત્ત્વ કેટલું? તમને તરત અનુભવ થશે કે આ પ્રમાણેના પ્રશ્નો અને પડકારથી તમારું મન વણજોઈતી ખલેલથી બચી જાય છે.

અહીં હું એક ઉદાહરણ આપીશ કે કોઈ પણ પરિસ્થિતિને કઈ રીતે હળવી બનાવી ગભરાટને ઓછો કરવો. ધારી લો કે તમારે આવતીકાલે ઇન્ટરવ્યૂ આપવાનો છે અને તમને તે અંગે ગભરાટ છે તો સાવ સહજ રીતે તમારી જાતને પૂછો કે એવું તે શું છે કે તમને ગભરાટ થાય છે? શું આ ગભરાટ એટલા માટે છે કે તમે બધા સવાલોના સરખા જવાબો નહીં આપી શકો? અને ધારો કે તમે ઇન્ટરવ્યૂ લેનારના સવાલોના જવાબો ન આપી શક્યા તો શું? વધુમાં વધુ કદાચ તમે પસંદગી નહીં પામો પણ તેથી શું? આકાશ તો તૂટી નહીં પડે. તમે રસ્તે રખડતા ભિખારી તો નહીં થઈ જાવ. તમને કદાચ એવો ડર પણ હોય કે ઇન્ટરવ્યૂ લેનારાઓ તમને મૂર્ખ ગણશે, તો પણ શું? આ જગતમાં તમારાથી પણ વધી જાય તેવા ઘણા મૂર્ખ લોકો વસે છે. એથી તમે ધારો કે મૂર્ખ ઠર્યા તો જગતને કશો ફરક પડવાનો નથી. શું દુનિયા અટકી જશે? તો પછી શા માટે આટલો વલોપાત? એટલે આ રીતે પ્રશ્નો કરીને અને પડકાર ફેંકીને તમે પરિસ્થિતિને હળવી બનાવી, તમારા ગભરાટને ઓછો કરી શકો છો. જેમ આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તે **પ્રમાણે વાત કે વસ્તુને ગંભીરતાથી અને લાગણીવશ થઈને લેવાથી તે વાત કે વસ્તુ આપણા અચેતન મન ઉપર જબરદસ્ત છાપ પાડે છે.** આ બધી છાપ, ભવિષ્યમાં જ્યારે આજ પ્રકારની પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે ત્યારે આપણે એ પરિસ્થિતિના તાબે થઈ જઈએ તેવા ભાવો ઊભા કરે છે. આથી જીવનની દરેક પરિસ્થિતિનો મન ઉપર કાબૂ રાખીને સ્વસ્થતાપૂર્વક સચેત થઈને સામનો કરો અને તમારી જાતને અસાવધ થઈને વર્તવાની છૂટ ન આપો.

૫૭

પ્રભુ પાસે ખોટી માગણીઓ મૂકી પ્રાર્થના કરવામાંથી મુક્તિ

મને ખબર છે કે આ શીર્ષક વાંચીને તમે ચોંકી ગયા હશો કારણ કે બધા જ ધર્મો સતત કહ્યા કરતા હોય છે કે પ્રભુની પ્રાર્થના કરો.

પરંતુ મેં "પ્રાર્થના" શબ્દ તદ્દન જુદા અર્થમાં વાપર્યો છે. લોકો સામાન્ય રીતે જે અર્થમાં વાપરે છે તે અર્થમાં નહીં. મોટા ભાગના લોકો "પ્રાર્થના" શબ્દને પ્રભુ પાસે ભીખ માગવાના કે યાચના કરવાના અર્થમાં વાપરે છે. કોઈ પોતાના પુત્ર કે પુત્રીને નોકરી મળી જાય તે માટે યાચના કરતો હોય છે. કોઈ પોતાની દીકરીને સારો વર મળે તેવી યાચના કરતો હોય છે, કોઈ પરીક્ષાના સારા પરિણામની યાચના કરતો હોય છે વગેરે વગેરે.



"જો આપણી મનોકામના પૂરી થાય તો આપણે ઈશ્વરને પણ લાંચ આપવા તૈયાર હોઈએ છીએ. પ્રાર્થનાના નામે આપણે ઈશ્વરની મજાક ઉડાવતા હોઈએ છીએ."

આજની દુનિયાના માહોલમાં આપણે આ બધી યાચનાઓને "પ્રાર્થના" કહીએ છીએ.

અને બધાથી પણ ઉપર આપણે પ્રભુને લાંચની પણ ખાતરી આપીએ છીએ કે જો આપણું કામ થશે તો આપણે કેટલુંક દાન, કેટલાંકને ભોજન,

કેટલોક પ્રસાદ મંદિરને આપીશું. આપણી પ્રાર્થનાની આટલી મોટી મજાક તો ક્યાંય જોવા નહીં મળે.

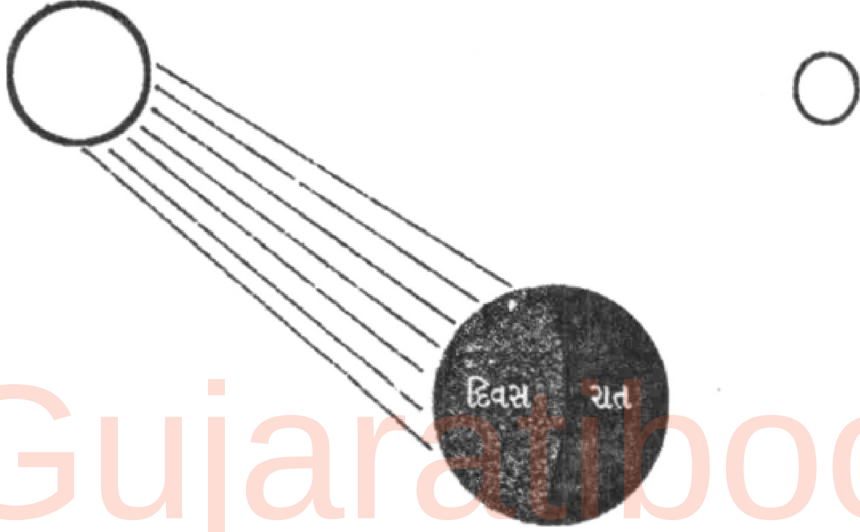
હું તમને આવી પ્રાર્થનાઓમાંથી મુક્તિ મેળવવા કહી રહ્યો છું જે પ્રાર્થનાઓ ભિખારીની જેમ પ્રભુ પાસે માગણીના સ્વરૂપે કરવામાં આવે છે, જાણે કે પ્રભુ જાણતા જ ન હોય કે તમારે કઈ વસ્તુની જરૂરત છે અને કઈ વસ્તુ તમને આપવી જોઈએ! યાદ રાખો કે **પ્રભુ પાસેથી તમને એ જ વસ્તુ મળે છે જેના માટે તમે યોગ્યતા ધરાવો છો નહીં કે તમે તે માગો છો.**

સાચી પ્રાર્થના એ છે કે જેમાં તમે પ્રભુનો હૃદયપૂર્વક આભાર માનો છો કે, "હે પ્રભુ, તેં અમને જે આપ્યું છે તે માટે અમે તારા ઋણી છીએ." **સાચી પ્રાર્થના આભારવશતામાં સમાયેલી છે અને પ્રભુએ આપણને જે કાંઈ આપ્યું છે તેના સંપૂર્ણ સ્વીકારમાં સમાયેલી છે.** શું તમને ખબર નથી કે પ્રભુએ તમને જે આપ્યું છે તે તમારી યોગ્યતા કરતા ઘણું વધારે છે, એટલું જ નહીં તમારી જરૂરિયાત કરતાં પણ વધારે છે.

૫૮

વિશ્વના દ્વૈતપણામાંથી મુક્તિ

વિશ્વની વ્યાખ્યા તેના દ્વૈતપણાનો ગુણ છે. વિશ્વની ઉત્પત્તિ દ્વૈતપણાના સિદ્ધાંત પર રચાયેલી છે એટલે કે અહીં દરેક વસ્તુ બે વિરુદ્ધ દેખાવ મુજબ બનાવવામાં આવી છે જેમ કે દિવસ અને રાત. જીવન અને મૃત્યુ, ઉનાળો અને શિયાળો, સ્ત્રી અને પુરુષ, યુવાન અને વૃદ્ધ, સુખ અને દુ:ખ, આનંદ અને વિષાદ, મિલન અને જુદાઈ વગેરે વગેરે.



"વિશ્વની ઉત્પત્તિ દ્વૈતપણાના સિદ્ધાંત પર રચાયેલી છે જેથી તે વેગવાન સમતુલા જાળવી રાખે છે."

આ બંને બાજુઓને એકબીજાથી અલગ કરી શકાતી નથી. તેઓ દુન્યવી વાતોના સ્વભાવ મુજબ એકબીજામાં સંલગ્ન છે. તેઓ એક જ સિક્કાની બે બાજુ છે. આમ જોઈએ તો આ બંને બાજુઓ એકબીજાની પૂરક છે, હરીફ નથી એટલે કે એક બાજુ બીજા વગર કામ કરી શકે નહીં. શું તમે રાત વગરના દિવસની નારી વગરના નરની, વૃદ્ધ વગરના યુવાનની કે મૃત્યુ વગરના જીવનની કલ્પના કરી શકો છો? આ બાબતોમાંથી જો એક જ બાબત કાર્યરત બને તો કુદરતમાં અંધાધૂંધી ફેલાઈ જાય છે. **ખરેખર કુદરત તો આ બંને વિરુદ્ધ બાબતોના એકીસાથેના અસ્તિત્વ વડે વેગવાન સમતુલા જાળવે છે.** જેને ચાઇનીઝ ભાષાપ્રયોગમાં 'ચીન' અને 'ચેંગ' કહે છે. હવે જો તમે ઇચ્છો કે કુદરતમાં ફક્ત દિવસ (રાત નહીં), ફક્ત પ્રકાશ (અંધકાર નહીં) ફક્ત જીવન (મૃત્યુ નહીં), ફક્ત યૌવન (વૃદ્ધત્વ નહીં) જ હોય તો તો તમે દુ:ખી થઈ જવાના.

કુદરતમાં જ ફક્ત દ્વૈતપણું છે તેમ નથી, પરંતુ બીજી બાબતોમાં પણ દ્વૈતપણું છે. જો આ જગતમાં તમને કશીક બાબતથી, કોઈ જગ્યાએથી કે કોઈ વ્યક્તિથી કેટલાક લાભો, સગવડો અને આનંદો મળતાં હશે તો તે જ

રીતે આ બધાં તરફથી કોઈ પ્રકારની તકલીફો અને સમસ્યાઓ પણ મળતી જ હશે. દાખલા તરીકે તમારાં લગ્ન થયાં એટલે તમને અમુક આનંદો અને લાભો મળવા શરૂ થશે પણ સાથે સાથે અમુક ગેરલાભો જેવા કે વધારાની જવાબદારી અને કરવાં પડતાં સમાધાનો પણ તમારે કરવાં જ પડશે. બીજો દાખલો આપું તો ધારો કે તમે નવું ઘર લીધું તો તમને કેટલાક લાભ જરૂર મળશે, પરંતુ સાથે સાથે તેને સાચવવાની ચિંતા, મેઇન્ટેનન્સની ચિંતા, તેના લીગલ પેપરોની ચિંતા પણ રહેવાની જ. કોઈ પણ વ્યક્તિ તમારી સાથે છે તે કાંઈ કાયમ માટે તમારી સાથે ન પણ રહે, તેની જુદાઈ આવી પડે તો નવાઈ ન પામવું જોઈએ. ક્યારેક કોઈ બાબતમાં તમને નફો થાય તો ક્યારેક ખોટ પણ જાય એટલે આવું બધી બાબતોમાં બનતું હોય છે. ઘણી વાર લોકો વસ્તુનું એક જ પાસું જોતાં હોય છે અને તેના પરથી નક્કી કરી દેતા હોય છે કે તે સારું છે કે ખરાબ. પરંતુ તેઓ તેની વિરુદ્ધના પાસાંને જોવાનું ભૂલી જાય છે. તેથી તો કહેવામાં આવ્યું છે કે **જે દેખાય છે તે સદાયે વાસ્તવિકતા હોતી નથી.**

આપણા દુઃખનું કારણ એ છે કે આપણે વસ્તુના એક જ પાસાંને વળગી રહીએ છીએ અને બીજા પાસાં તરફ અણગમો રાખીએ છીએ. બધી જ વસ્તુઓમાં આપણે આનંદ અને આરામ આપે તેવી વાતોને વળગી રહીએ છીએ જ્યારે દુઃખ અને અગવડભરેલી વાતોને બાજુ પર હડસેલી મૂકીએ છીએ એટલે કે આપણે ઇચ્છીએ કે ફક્ત આનંદ જ આપણી સાથે રહે, દુઃખ નહીં. બીજા શબ્દોમાં આપણે બધી વાતમાંથી આનંદને દુઃખથી અલગ કરી દેવા માગીએ છીએ જે વ્યાવહારિક રીતે અશક્ય છે કારણ કે તેના લીધે આ જગતના દૈવી સમતુલાના નિયમનો ભંગ થાય છે. આ નિયમ પ્રમાણે જો તમે તમારા જીવનમાંથી દુઃખો અને અગવડોને દૂર કરવા માગતા હો તો તમારે આનંદ અને સગવડની ઇચ્છાઓને પણ એકબાજુ દૂર હટાવી દેવી પડશે. જો તમે અપમાન ન થાય તેમ ઇચ્છતા હશો તો તમારે પ્રશંસાની આશા પણ ત્યજી દેવી પડશે.

કુદરતના આ દ્વૈત સ્વભાવની તમને કોઈ અસર ન થાય તેમ તમે ઇચ્છતા હો તો સૌથી ઉત્તમ માર્ગ એ છે કે દુન્યવી વસ્તુઓ અને બનાવોને નિર્લેપ ભાવથી જોવા, જાણે કે તમે તો માત્ર પ્રેક્ષક જ છો. એટલે કે સફળતાથી છકી ન જવું કે નિષ્ફળતાથી ન દુઃખી થવું. મનને લાભ-નુકસાન, સફળતા-અસફળતા, પ્રશંસા-અપમાન વગેરેથી સમતોલ રાખતાં શીખજો. યોગ તો સુખ અને દુઃખમાં શાંત અને નિર્લેપ રહેવાનો ઉપદેશ જ આપે છે એટલે કે સુખ માટેની તલપ નહીં અને એ જ રીતે દુઃખ પ્રત્યે અણગમો નહીં. યોગ આનંદોને સ્વસ્થતાપૂર્વક માણવાની ભલામણ કરે છે અને જે કોઈ ભૌતિક સાધનો હોય તેનો આપણી સગવડો માટે ઉપયોગ કરવાનું પણ સૂચન કરે છે, પરંતુ સાથે સાથે તે કહે છે કે કારણ વગર નાહકના તે બધા સાથે બંધાઈ ન જતા. એ જ રીતે યોગ કહે છે કે

દુ:ખો અને અગવડોનો સામનો સ્થિર મન રાખી સમભાવથી કરજો. તેનો વિરોધ કરી તેનાથી દૂર નાસી જવાનો પ્રયત્ન ન કરતા. જેવા તમે આ માનસિક સ્તર ઉપર પહોંચશો એટલે તમે દ્વૈતપણાના પંજામાંથી મુક્ત બની જશો.

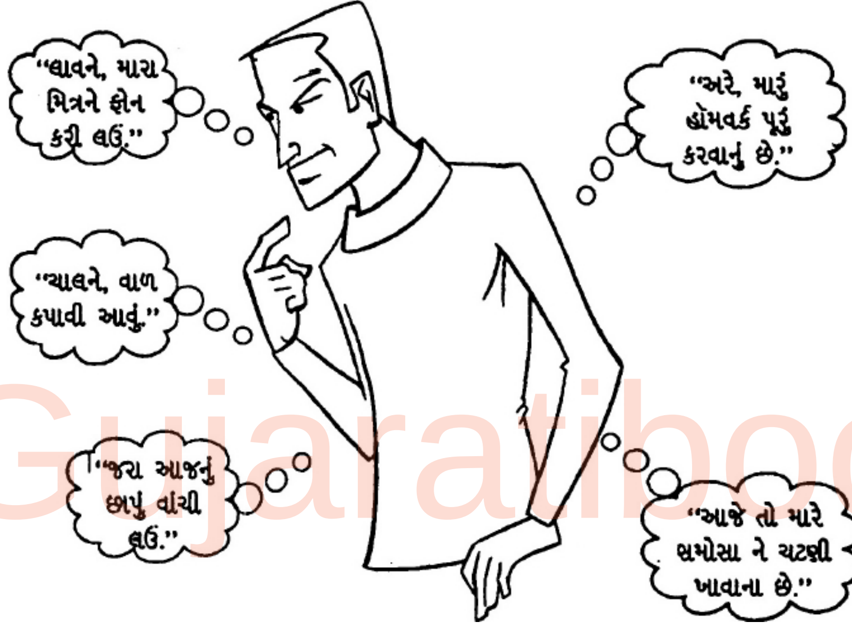
દ્વૈતપણાનો આ સિદ્ધાંત આપણા વ્યવહારિક જીવનમાં પણ કિંમતી પાઠ ભણાવી જાય છે કે દુન્યવી બાબતો અંગે કોઈ પણ નિર્ણય લેતી વખતે વધારે પડતાં ચિંતિત કે પસંદગી-નાપસંદગીના ભાવોમાં અટવાતા નહીં કારણ કે દરેક નિર્ણયને કે વાતને સારી અને નરસી બાબત હોય છે જ. એટલે કોઈ પણ નિર્ણય (પછી તે નોકરી પસંદ કરવાનો હોય કે કન્યા પસંદ કરવાનો હોય કે બજારમાંથી કોઈ વસ્તુ ખરીદવાનો હોય) સામાન્ય તપાસ અને શોધખોળના આધારે લેજો અને પછી જે મળ્યું હોય તેનાથી સંતોષ અને ધરવ માણજો.

અનંત આનંદ કે કૃપા, જે દ્વૈતપણાથી મુક્ત હોય અથવા વિરોધી તત્ત્વથી મુક્ત હોય તે તમારા અંતર આત્માના ઊંડા ગોખલામાંથી જ ઉદ્ભવે છે. (જેને દિવ્યપ્રકાશ કે દિવ્યચેતના કહી શકાય.) આપણે સૌએ આની જ ઝંખના રાખવી જોઈએ. જે ધ્યાન અને યોગની બીજી પદ્ધતિઓથી મેળવી શકાય છે અને જે આપણને અનંત સુખ આપે છે.

૫૯

મનસ્વી અને તરંગી વિચારોમાંથી મુક્તિ

કેટલાક માણસોનાં મગજો જબરદસ્ત ગતિએ દોડતાં હોય છે - એક વિચાર પરથી બીજા વિચાર પર, જાણે ટ્રાફિકથી ભરપૂર રસ્તામાં એક ગાડી બીજી ગાડીને અથડાઈ જાય તેમ. એક પળ માટે પણ તેમનું મન સ્થિર રહેતું નથી. તેમના વિચારો અડસટ્ટે અહીંથી ત્યાં દિશાભાન વગર ફર્યા કરતા હોય છે.



"તમારા મનમાં ચાલતા આડાઅવળા વિચારો તમારી ખૂબ શક્તિ શોષી લે છે."

મનસ્વી વિચારધારા એ અચેતન રીતે થતી પ્રક્રિયા છે. જો તમે અચેત કે અસાવધ હશો તો તમારું મન તેના સ્વભાવ પ્રમાણે ગમે તેમ ઘૂમ્યા કરશે. આ બાબતથી છુટકારો મેળવવાનો રસ્તો એ છે કે વારંવાર તમારા વિચારોથી સાવચેત રહો અને ભારપૂર્વક નક્કી કરો કે તમે કોઈ પણ કાર્ય આયોજિત વિચાર પછી જ કરશો. તમે તમારા મનને એવું સૂચન નથી કરી રહ્યા કે તે વિચારો કરવાનું બંધ કરે. પરંતુ તમે તમારા મનને કહી રહ્યા છો કે ગમે તેમ વિચારવાને બદલે તે સુઆયોજિત અને વ્યવસ્થિત રીતે વિચારે.

જેમ જેમ તમે તમારા વિચારો અંગે સતર્ક અને સચેત થવાનું શીખતાં જશો તેમ તેમ તમે જોશો કે તમારું મન ધીમું પડ્યું છે. તમારું મન ધીમું પડ્યું છે તેનો મૂળભૂત અર્થ એ કે સમયના એક યુનિટમાં તમારા મનમાં વિચારોની સંખ્યા ઘટી છે. ધારો કે અગાઉ તમારા મનમાં એક મિનિટમાં એક હજાર વિચારો આવતા હતા. હવે એક મિનિટમાં ફક્ત સો વિચારો જ આવે છે, જેનો અર્થ એ થયો કે તમે યોગ્ય ઉપાય કરીને તમારા

મનને એટલું ધીમું પાડ્યું છે. **સમયના એક યુનિટ દરમિયાન તમારા મનમાં જેટલી સંખ્યામાં વિચારો પસાર થાય છે તે તમારા મનની ઝડપ સૂચવે છે. જ્યારે તમારું મન મનસ્વી રીતે, ગમે તેમ વિચારો કરતું હોય ત્યારે સમયના એક યુનિટમાં આવતા વિચારો ખૂબ હોય છે.**

મનની પૂરપાટ ઝડપ અથવા મનમાં વિચારોનો જબરદસ્ત ધસારો એ નબળા અને અસંયમી મનની નિશાની છે. સંયમી મન એક જ વિચાર ઉપર જ્યાં સુધી ઇચ્છે ત્યાં સુધી ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે અને તે દરમિયાન બીજા વિચારને મનમાં પ્રવેશવા દેતું નથી. આ ઉપરાંત પણ સંયમી મન વિચારશૂન્ય દશામાં રહી શકે છે - પોતાની ઇચ્છા મુજબ.

મનની ઝડપને ઘટાડવાનો વ્યવહારિક માર્ગ એ છે કે તમારે મનને સતત, વારંવાર, વર્તમાનમાં ઘસડી લાવવાનું કામ કરવાનું હોય છે અને તેને ભૂતકાળ કે ભવિષ્યકાળના વિચારોમાં અટવાતું હોય તો અટકાવવાનું હોય છે. આમ કરશો તો તમે ટૂંક સમયમાં જોઈ શકશો કે મનની ગતિ ધીમી પડી છે અને વિચારોની સંખ્યા ઘટી છે અને તેટલા જ પ્રમાણમાં મનમાં શાંતિ, આનંદ અને સુખ વધ્યાં છે.

બીજી એક વાત જે ખાસ નોંધવા જેવી છે તે એ કે **તમારા મનમાં વિચારો ઓછા જમા થતા રહેશે તો તમે જે વિચાર તે સમયે કરતા હશો** તેની તાકાત ખૂબ વધી જશે એટલે વિચારોની સંખ્યા અને ગુણવત્તાને ઊંધી દિશાનો સંબંધ છે. જો તમે દિવસમાં થોડો સમય પણ વિચારશૂન્ય દશામાં રહેતાં શીખી જશો તો તમારા વિચારોની શક્તિ જોરદાર રીતે વધી જશે.

૬૦

અસલામતી અને ડરમાંથી મુક્તિ

તમારી ચારેતરફ તમે જોશો તો માલૂમ પડશે કે લોકોનો સૌથી વધુ સમય તેઓના જીવનમાંથી અસલામતીઓને દૂર કરવામાં જ વપરાતો હોય છે. દરેક જણ ઇચ્છતા હોય છે કે તેમના જીવનમાં એવી સ્થિતિ આવે જ્યારે તેઓ સંપૂર્ણ સલામતીની ભાવના અનુભવી શકે. તમે વાડી-બંગલા વસાવો છો, બૅન્કમાં ડિપોઝિટો જમા કરાવતા રહો છો. લાંબા ગાળાનાં રોકાણ કરો છો, વીમાની વિવિધ પૉલિસીઓ ઉતરાવો છો, કુટુંબને બધી સુખસગવડ આપો છો. મિત્રો બનાવો છો, સંબંધો બાંધો છો વગેરે વગેરે. શા માટે? કારણ કે તમારી એકમાત્ર ઇચ્છા તમારા ભવિષ્યને સહીસલામત અને સુખી જોવાની છે.



"ભવિષ્ય અંગેની અસલામતી એ ડર ઉત્પન્ન થવાનું મુખ્ય કારણ છે."

પરંતુ એક ધરતીકંપ, એક સુનામી, એક વાવાઝોડું અથવા એક યુદ્ધ તમારાં બધાં જ સ્વપ્નોને ચકનાચૂર કરી દે છે. કુદરતનો એક જ મિનિટનો ખોફ બધી જ વસ્તુઓને રાખમાં ફેરવી નાખે છે. આ વિશાળ અને વિરાટ અસ્તિત્વ સામે આપણે તો સાવ વામણાં છીએ.

જીવનનું સત્ય એ છે કે આપણા સૌનું જીવન ઘણી અચોક્કસતાઓથી ભરેલું છે. આપણે આપણા માટે અભેદ્ય સલામતીની

દીવાલ ખડી કરી શકતાં જ નથી. **તમે ગમે તે કરો જીવન તેના સ્વભાવ મુજબ અસલામત જ રહેશે. અસલામતીના ડરની પેલે પાર જવાનો એક જ માર્ગ છે - સૌથી પહેલા તો જીવનની અસલામતીના સત્યનો સ્વીકાર કરો અને આ પરમ સત્યથી દૂર ભાગવાનો પ્રયત્ન ન કરો. બીજી વાત એ જાણી લો કે કાયમી સલામતી ફક્ત પ્રભુ જ આપી શકે, દુન્યવી કોઈ પણ વસ્તુ નહીં.** જો તમે સદાય પ્રભુની સાથે સંકળાયેલા રહેશો, તેમના સાથને સદાય મહેસૂસ કરતા રહેશો, આ જગતમાં સર્વત્ર તેમનો હાથ સર્વ કાર્ય કરી રહ્યો તેવી લાગણી અનુભવશો તો ધીરે ધીરે તમે આ અસલામત દુનિયામાં સલામતી અનુભવવા માંડશો.

આ આખી વાતનો અર્થ એવો નથી કે કોઈએ પોતાના ભવિષ્ય માટેના કોઈ પગલાં ન ભરવાં. અમારો કહેવાનો અર્થ એ છે કે કોઈએ પોતાની સલામતી માટે આટલા બધા ચિંતિત ન થવું જોઈએ. દરેકે સ્વીકારી લેવું જોઈએ કે જીવનમાં ડંગલે ને પગલે ભય તો છે જ અને આપણે એટલા સક્ષમ છીએ કે તે ભયને દૂર કરી શકીએ છીએ. આ બધા જ ભય તમે પ્રભુ સાથે કદમ મિલાવીને પાર કરી શકો છો કારણ કે પ્રભુ બધા જ ભયથી પર છે અને તે કંઈ પણ અને દરેક વસ્તુ કાબૂમાં રાખે તેમ છે.

એક બીજી વાત જે મનના ખૂણામાં રાખવા જેવી છે તે એ છે કે વિવિધ અસલામતીઓ અને ભયની ચિંતા અને ડર આપણા મનમાં ત્યારે પ્રવેશે છે જ્યારે ટેવવશ આપણે ભવિષ્યનું વિચારવા માંડીએ છીએ. વર્તમાન ક્ષણમાં ડરનું અસ્તિત્વ હોતું નથી. તેઓ તો ત્યારે જ માથું ઊંચકે છે જ્યારે તમે ભવિષ્યનો વિચાર કરવા માંડો છો. **એટલે જો તમે વર્તમાન ક્ષણમાં વધુ ને વધુ સમય રહેવાનું શીખી જશો તો તમારી ભવિષ્યની અસલામતીનો ડર આપોઆપ દૂર થઈ જશે.** અમે એમ કહેવા નથી માગતા કે તમારે તમારું ભવિષ્યનું આયોજન ન કરવું. તમારે તે કરવું જ જોઈએ પરંતુ વાજબીસર રીતે કરવું જોઈએ.

તમારા ભવિષ્યને વધુ સારું બનાવવાની ઘેલછામાં જો તમે તમારા વર્તમાનને બગાડી મૂકશો તો તમારા જીવનમાં તેના જેવી બીજી કોઈ મૂર્ખાઈ નહીં હોય.

૬૧

સ્પર્ધા અને દોડની ભાવનામાંથી મુક્તિ

આપણાં બાળકો અને યુવાપેઢીને આપણે તાણમાં રાખીએ છીએ તેના બીજાં કારણોમાં સૌથી મોટું કારણ એ છે કે આપણે તેમનામાં સ્પર્ધાની ભાવનાને ભરી દઈએ છીએ જે તેઓને બીજાઓની સાથે "ઉંદરદોડ"માં ભેરવી દે છે. આ સ્પર્ધા છે શું? સ્પર્ધાનો અર્થ એ છે કે તમે બીજાની સરખામણીમાં આગળ નીકળી જાવ. જેવો 'સ્પર્ધા' શબ્દ આવે છે કે આપણે તેઓમાં તાણનું તત્ત્વ દાખલ કરી દઈએ છીએ.



"સ્પર્ધા બાળકોમાં ઈર્ષા, સ્વાર્થ અને ચિંતાની લાગણીઓ જન્માવે છે."

જે વ્યક્તિ બીજાઓની સાથે પોતાની સરખામણી કરતો રહે છે તે તાણ અનુભવ્યા વગર ન રહે, કારણ કે તે હંમેશા એ ચિંતામાં રહે છે કે કોઈ તેનાથી આગળ નીકળી જશે અને સ્પર્ધાની વિટંબણા એ છે કે આટલા બધા લોકોમાંથી ફક્ત એક વ્યક્તિ ટોચે પહોંચે છે, બધા નહીં. એટલે જ જે લોકો સ્પર્ધામાં હોય છે તેઓ બધી જ જાતના કાવાદાવા, છેતરપિંડી અને ખોટી રમત રમતાં હોય છે જેથી બીજાઓ તેની તોલે ન આવી શકે. એ આશ્ચર્યની વાત છે કે માબાપો તેઓનાં બાળકોને ચાનક ચડાવતાં રહેતાં હોય છે કે તમારે ક્લાસમાં પ્રથમ ક્રમે આવવાનું જ છે. હવે બધાં બાળકોના વડીલો તેમને આમ કહેતા રહેતા હશે અને આવશે તો એક બાળક પ્રથમક્રમે! એટલે તમે પરિણામ જાહેર થયા પછી બાકીનાં બાળકો અને તેમનાં માબાપોના મનની સ્થિતિને કલ્પી શકો છો.

આ સિવાય પણ બીજો માર્ગ હોઈ શકે છે જે મુજબ આપણાં બાળકોને તાણ વગર સારું શિક્ષણ આપી શકાય. તમે બાળકને વધુ વાંચન કરવા કહી શકો છો જેથી વધુ જ્ઞાન તે મેળવી શકે અને બીજા કોઈની સાથેની સ્પર્ધામાંથી બાકાત રહી શકે. તમારે તમારા બાળકને કહેવું જોઈએ કે ક્રમ કે નંબર અગત્યના નથી, મુખ્ય વસ્તુ છે જ્ઞાન અને વિષયની સમજ. એ પછી સ્પર્ધાનું બધું જ દબાણ તેનામાંથી ચાલ્યું જશે અને જ્ઞાન મેળવવાનો તેનો રસ વધુ પ્રમાણમાં જાગશે અને જેવું તેનું જ્ઞાન વધશે કે સારા માર્ક્સ પણ આપોઆપ તેની સાથે ખેંચાઈ આવશે જે એક આડપેદાશ હશે અને આ બધું જ સીધી ચિંતા કે તાણ વગર હાંસલ થઈ શકશે.

૬૨

અહમ્ વધે તેવા આનંદોમાંથી મુક્તિ

સામાન્ય બોલચાલની ભાષામાં અહમ્ શબ્દ આપણા નિમ્નસ્તરના સ્વભાવનું લક્ષણ ગણાય છે. અહમ્ પોષક આનંદો એ નિમ્નસ્તરના સ્વભાવના આનંદો છે અને તેથી તે આપણા માટે નુકસાનકર્તા છે અને બને ત્યાં સુધી તેને દૂર રાખવા જોઈએ.

અહમ્ પોષક આનંદો એ એવા આનંદો છે જે આપણા શરીર અને મનને ઉશ્કેરે છે અને ઉત્તેજના પૂરી પાડે છે. આ બધા રાજસિક આનંદો છે - આવા આનંદોના દાખલાઓ નીચે મુજબ છે.



"અહમ્ પોષક આનંદોના બદલે આપણે આધ્યાત્મિક પ્રયત્નો વડે આપણા અંતરઆત્માનો આનંદ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ."

૧. નામ, શાન, પ્રસિદ્ધિ, સત્તા, હોદ્દો (એટલે કે શ્રેષ્ઠતાની ભાવના) વગેરે.

૨. હંમેશા કોઈ ને કોઈનો સંગાથ શોધવો (એટલે કે તમે એકલા ન રહી શકો).

૩. સતત વાત કર્યા કરવાની વૃત્તિ અને ગામગપાટા માર્યા કરવાની ટેવ (આવી વ્યક્તિ શાંત ન રહી શકે).

૪. ઉત્તેજક ખોરાક ખાવો અને તેવાં પીણાં પીવાં.

૫. સનસનાટી ભરેલી ફિલ્મો જોવી (જેમાં ખોફ, તકરાર અને જાતીયતા તથા રહસ્ય હોય).

૬. ઉત્તેજક સંગીત સાંભળવું અને તેવાં ગીતો સાંભળવાં. (દા.ત. પૉપ, ડિસ્કો, રૉક સંગીત વગેરે).

૭. વર્તમાનપત્રો અને ટીવી ઉપરથી સનસનાટીપૂર્ણ સમાચારો વાંચવા અને સાંભળવા. જેમાં તોફાનો, અકસ્માતો, બળાત્કાર, રાજકીય પક્ષપલટાઓ, ગોટાળાઓ, કુદરતી આફતો, આતંકવાદી હુમલાઓ, લૂંટ, બૉમ્બ વિસ્ફોટ વગેરેના સમાચારો હોય.

૮. જેમાં ખૂબ જ જોખમ અને સાહસ સમાયેલું હોય તેવી વાતો અને રમતો જોવી જેવી કે જોખમદાયક ડ્રાઇવિંગ, સાહસથી ભરપૂર પર્વતારોહણ, જોખમકારક તરણસ્પર્ધા વગેરે.

૯. બીજાઓ અને તેમનાં કામોની ટીકા કરવી, તેઓની મજાક ઉડાડવી, વ્યંગ્ય બાણ છોડવાં અને તેમને ચીડવવા.

૧૦. રાજકારણની ચર્ચાઓમાં ભાગ લેવો. રાજકારણીઓ ઉપર નકારાત્મક ટીકાઓ કરવી. તેઓના કામની, તેઓની યોગ્યતાઓની અને તેઓની પ્રામાણિકતાની જાહેરમાં ટીકાઓ કરવી અને તેનો આનંદ લૂંટવો.

૧૧. ઑફિસના માણસો, પડોશીઓ અને બીજા નજીકના માણસોની ખાનગી અને અગત્યની વાતો જાણવામાં રસ રાખવો અને જો તે મળે તો બીજાઓ સાથે તેની ચર્ચા કરવી.

૧૨. અફવાઓ ફેલાવવી અને તથ્યોને વધારીને કે મારી મચડીને કહેવા જેથી તે વધારે ચટાકેદાર અને ઉત્તેજક બને.

૧૩. એક વ્યક્તિનાં નિવેદનો, ટિપ્પણીઓ અને ટીકાઓને છાનીમાની બહાર પાડી બીજી વ્યક્તિને કહી દેવી.

ઉપરછલ્લે ઉપરની બધી જ વાતો આપણા અહમ્‌ને ખૂબ સુખ અને આનંદ આપનારી છે પરંતુ તેની વિરુદ્ધ બાજુ પણ છે જે દુ:ખ આપે છે કારણ કે આ બધા જ આનંદમાં દ્વૈતપણું છુપાયેલું છે. દુ:ખ એટલા માટે ઉદ્‌ભવે છે કારણ કે ઘણી વાતો આ આનંદો સાથે સંકળાયેલી છે.

૧. પહેલી વાત એ કે આ ખુશીઓનો આનંદ માણવા માટે તમારે બીજાઓ પર આધાર રાખવો પડે છે અને બીજાઓ પર આધાર રાખવાથી દુ:ખ પેદા થાય છે કારણ કે આ "બીજાઓ" ગમે ત્યારે બદલાઈ પણ જાય અને ગુમ પણ થઈ જાય.

૨. બીજું, આ બધા આનંદો નશા જેવા છે. તમને આવા આનંદોથી સંતોષ થતો નથી. જેમ વધારે તે મળે છે તેમ વધારે મેળવવાની તમને ઇચ્છા થાય છે.

3. આ અહમ્પોષક આનંદો તમને ફક્ત ઉત્તેજના આપે છે અને તમે બેચેન અને તકરાર કરવાની દશામાં રહો છો. તે તમારા મનને શાંતિ કે આરામ આપતાં નથી. સતત ઉત્તેજનાની દશામાં રહેવાથી શરીર અને મન બંનેને નુકસાન થાય છે. કારણ કે આપણાં શરીર અને મનને આરામ જોઈતો હોય છે. ક્યારેક વધુ પડતી ઉત્તેજનામાં આવી કેટલાક લોકો ડ્રગ્સના રવાડે ચડી જાય છે જે તેઓને ઊંઘરેટા અને ભૂલકણા બનાવી દે છે.

આધ્યાત્મિકતા ઉચ્ચસ્તરના આનંદને ઉત્તેજના આપે છે જે આપણા અંતરઆત્મામાંથી આવે છે. આપણા અંતરઆત્મામાંથી આવેલ આનંદ આપણને ખુશી, આરામ અને કૃપાનો અનુભવ કરાવે છે. મેં આગળ ૪૮મા પ્રકરણમાં જણાવ્યું છે તેમ અહમ્ની લાગણીઓ હંમેશા છેલ્લી કક્ષાની ઉત્તેજનામાં રહે છે. (હાઇપરથી હાઇપો અને હાઇપોથી હાઇપર) જ્યારે સકારાત્મક લાગણીઓ આપણી સાચી ઓળખમાંથી જન્મે છે જે મધ્યમાં રહે છે.

વિવિધ આધ્યાત્મિક પ્રયોગો જેવા કે યોગ અને ધ્યાન વડે આપણે આપણા અંતરઆત્માને જગાડી શકીએ છીએ. જેનાથી આ આંતરિક આનંદ બહાર આવે છે એક વખત આંતરિક આનંદ બહાર આવી જાય છે પછી તમારા જીવનને આગળ ધપાવવા તમને બહારની ઉત્તેજનાની જરૂર પડતી નથી. એ બધી ઉત્તેજનાઓ ઉચ્ચતમ સ્વભાવના આગમનથી બહાર ફેંકાઈ જાય છે.

૬૩

કોઈ પ્રકારની "સિદ્ધિ" અને દૈવીશક્તિની માન્યતાઓમાંથી મુક્તિ

યોગમાં આપણે ઘણી વાર સાંભળીએ છીએ કે કેટલાક યોગીઓએ અમુક સમય સુધી સખત સાધના અને તપ કરીને ઘણી સિદ્ધિઓ અને માનસિક શક્તિઓ મેળવી હોય છે, તેમાંની કેટલીક આ પ્રમાણેની છે:

૧. અદૃશ્ય - દર્શન

૨. અદૃશ્ય - શ્રવણ

૩. ટેલિપથી (ઘણા દૂરના અંતરે એક મનના વિચારો બીજાના મનને પહોંચાડવા).

૪. ટેલિકાઇનેસીસ (માનસિક શક્તિ વડે વસ્તુઓને હલાવવી).

૫. લેપિટેશન (શરીરને હવામાં અદ્ધર કરવું).

૬. શરીરને અંતર્ધાન કરી દૂરના સ્થળે ફરી એ શરીરને ધારણ કરવું.

૭. વસ્તુઓને એક સ્થળેથી બીજા સ્થળે મોકલવાની ક્રિયા અંતર્ધાન અને ફરી ધારણ કરવાની ક્રિયાથી કરવી.

૮. શરીરના વજન અને કદને વધારવું કે ઘટાડવું.

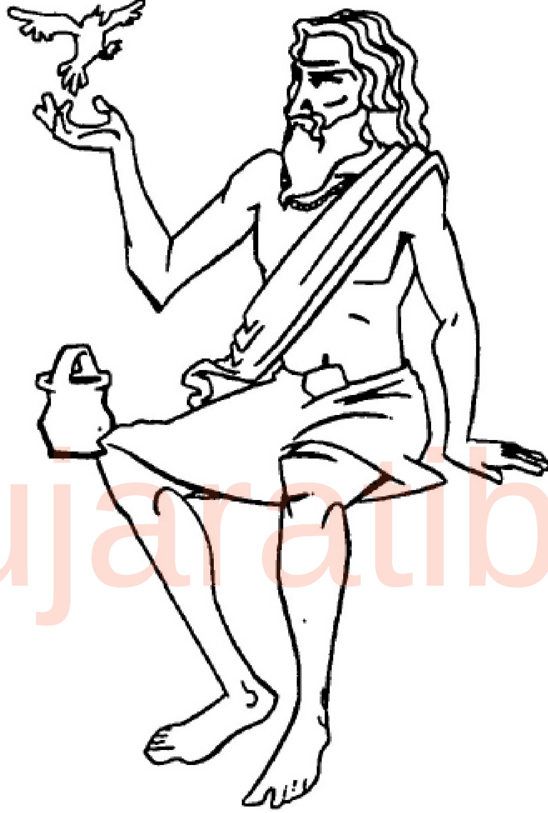
૯. શરીરની બહાર નીકળી પ્રવાસ કરવો.

૧૦. વસ્તુને ગુમ ફરી દઈ, કરી હાજર કરી દેવી.

સામાન્ય માણસ આ બધી શક્તિઓને આધ્યાત્મિકતા સાથે જોડી દઈને, જે વ્યક્તિ પાસે આવી શક્તિઓ હોય છે તેને મહાન આધ્યાત્મિક માનવા માંડે છે.

યાદ રાખો કે આ બધી જ શક્તિઓ મન સાથે (અચેતન મન) જોડાયેલી છે, આત્મા સાથે નહીં. (આત્મા એ આધ્યાત્મિક તત્ત્વ છે). આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ જરૂર આવી શક્તિઓ દર્શાવી શકે છે, પરંતુ તે માટે તેઓએ માનસિક સ્તર પર ઊતરી આવવું પડે છે. જે વ્યક્તિ ખરેખર પ્રબુદ્ધ બની ગઈ હોય છે તે તેમની શક્તિઓનું પ્રદર્શન ક્યારેય બીજાઓ પાસે કરશે નહીં કે ન તો તે બીજાઓ ઉપર છાપ પાડી, પોતે કંઈક છે તેવો ભાવ ઊભો કરવાનો પ્રયત્ન કરશે. આ જાતની ઇચ્છાઓ અહમ્ સાથે જોડાયેલી છે, આત્મા સાથે નહીં.

આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ આગળ જણાવેલી બધી જ શક્તિઓ ત્યારે જ પ્રદર્શિત કરે છે જ્યારે એ બતાવવાની જરૂરત ઊભી થાય છે અને તે બતાવવાથી લોકોનું ભલું થવાનું હોય છે. બીજી વાત, જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાની પાસેની આવી શક્તિઓ અહમ્‌ના પ્રદર્શનરૂપે દર્શાવે છે ત્યારે આ શક્તિઓ ધીરે ધીરે ઘટી જાય છે અને તે વ્યક્તિ પણ નીચલી કક્ષાએ પહોંચી જાય છે. આપણી નજર સામે એવા ઘણા દાખલાઓ છે જ્યારે આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ આવી શક્તિઓના દુરુપયોગથી સાવ નીચલી કક્ષાએ પહોંચી ગઈ છે.



"યોગી જ્યારે જાદુગરની જેમ લોકોને તેમની માનસિક તાકાત પ્રદર્શનની રૂપે બતાવવાની શરૂઆત કરે છે ત્યારે તે શક્તિઓ ઘટી જાય છે."

તો તમારા મનમાં એક વાત સાફ હોવી જોઈએ. આધ્યાત્મિકતા અને ગૂઢવિદ્યા બંને અલગ વસ્તુઓ છે અને જે વ્યક્તિ ગૂઢવિદ્યાનું પ્રદર્શન કર્યા કરે તે ઉચ્ચ ચારિત્ર્યનો ન પણ હોઈ શકે. તમારી આધ્યાત્મિક વિકાસની યાત્રા દરમિયાન જો તમારામાં પણ આવી શક્તિઓનો ઉદય થાય તો તમારે તેની તરફ આંખ આડા કાન કરી દેવા જોઈએ કારણ કે આ બધી શક્તિઓ એ તમારી આધ્યાત્મિક વિકાસયાત્રાની સફર દરમિયાન મળેલી આડપેદાશ છે - જે તમારું ધ્યેય નથી.

૬૪

જંક ફૂડમાંથી મુક્તિ

ફાલતુ ખોરાક એને કહેવામાં આવે છે જેણે પોતાની કુદરતી મીઠાશ ગુમાવી દીધી હોય છે. કુદરતે આપેલા મૂળ ખોરાકમાં રંગો, રસાયણો અને ટકી શકે તેવી વસ્તુઓ ઉમેરીને તેને રાંધીને તૈયાર કરવામાં આવે તે ફાલતુ ખોરાક યાને 'જંક ફૂડ' હોય છે.

આપણું શરીર એ કુદરતનો જ એક હિસ્સો છે અને તેને એવી રીતે બનાવવામાં આવ્યું છે કે તે કુદરતી ખોરાકને મૂળ સ્વરૂપે સ્વીકારી આરોગે છે જેથી કોઈ આડઅસરો પેદા ન થાય, પરંતુ તમે કુદરતનાં મૂળ તત્ત્વોમાં કશોક ફેરફાર કરો છો કે કેટલીક આડઅસરો આપણા શરીરતંત્રમાં પેદા થાય છે.



"જુવાનિયાઓમાં ફાલતુ ખોરાક ખાવાની ટેવ દિવસે દિવસે વધતી જાય છે."

દાખલા તરીકે સફેદ ખાંડ અથવા તો ટેબલસુગરનું ઉદાહરણ લઈએ. શેરડીને રિફાઇન અને પ્રોસેસ કરીને તે બનાવવામાં આવે છે. આ પ્રક્રિયા દરમિયાન તે તેના બધાં જ વિટામિન્સ મિનરલ, ફાઇબર્સ ગુમાવી દે છે અને તે ખાલી કૅલરી બનીને રહી જાય છે. હવે ખાંડને પચાવવા માટે આપણા શરીરને વિટામિન્સ અને મિનરલ્સની જરૂર પડે છે. આથી તે શરીરના બીજા ભાગો જેવા કે હાડકાં, જ્ઞાનતંતુઓ, સ્નાયુઓ, ત્વચા, આંખો વગેરે પાસેથી

તે મેળવે છે અને પરિણામ એ આવે છે કે શરીરને વિટામિન્સ અને મિનરલ્સની ખોટ વર્તાય છે જે બીજી સમસ્યાઓ જેવી કે નબળાં હાડકાં, માનસિક ચીડિયાપણું, થાક લાગવો, સ્નાયુઓની બીમારી, આંખોની નબળાઈ વગેરે પેદા કરે છે.

વધુમાં શુદ્ધ ખાંડ (શર્કરા) તરત જ બ્લડ ગ્લુકોઝનું સ્તર વધારી દે છે, જેને પચાવવા શરીર ઇન્સ્યુલીન છોડે છે જેના લીધે સુગરનું સ્તર નીચું આવે છે અને આ બધાને કારણે પ્રતિક્રિયારૂપે તમને થાક, હતાશા અને શરીરનો દુખાવો થાય છે. કુદરતી ખોરાક એવી રીતે બન્યા જ નથી કે શરીરમાં આ રીતે અચાનક ઊંચું અને અચાનક નીચું વલણ ઊભું થાય. એ જ રીતે રિફાઇન્ડ ખાંડમાં ફાઇબર ન હોવાને લીધે બંધકોષ જેવી બીમારી થાય છે. નવી શોધખોળોએ હવે તો એ સાબિત કરી દીધું છે કે જંક ફૂડ, ફાલતુ ખોરાકમાં વપરાતાં કેમિકલ્સ કૅન્સરનો રોગ ઉત્પન્ન કરે તેવાં હોય છે. ખાંડની જેમ બધા જ ફાલતુ ખોરાકની ખરાબ અસર આપણે સમજાવી શકીએ તેમ છીએ. ફાલતુ ખોરાકમાં વપરાતી કેટલીક સૌથી સામાન્ય વસ્તુઓનાં નામ આ પ્રમાણે છે.

૧. સફેદ ખાંડ

૨. સફેદ મીઠું

૩. સફેદ મેંદો

૪. કેફીન

૫. બનાવટી કેમિકલ્સ (રંગ, સુગંધ અને ટકાઉપણા માટેના).

૬. તળેલી વસ્તુઓમાં આવતી વધારે પડતી ચરબી (માખણ, વેજિટેબલ તેલ).

જોકે મુખ્ય વસ્તુઓ મનમાં એ રાખવા જેવી છે કે જેવા તમે કુદરતી સેન્દ્રીય ખોરાક તરફથી દૂર જાઓ છો કે તમારું શરીર તરત નુકસાનકારક ચિહ્નો બતાવવા શરૂ કરી દે છે.

વાચકોના લાભ માટે મે અહીં નીચે ફાલતુ ખોરાકની યાદ બનાવી છે, જે વાંચીને તે વસ્તુઓનો ખોરાકમાં ઉપયોગ જેટલો બને તેટલો ઓછો કરજો.

૧. પિત્ઝા

૨. બર્ગર

૩. સફેદ બ્રેડ

૪. બિસ્કિટ અને કુકીઝ

૫. પેસ્ટ્રી, કૅક, ક્રીમ રોલ્સ

૬. પેટિસ

૭. નાન

૮. નુડલ્સ

૯. ચૉકલેટ, ટોફીસ, કેન્ડી

૧૦. ચા, કૉફી

૧૧. તળેલી વાનગીઓ

૧૨. શરબતો

૧૩. ચિપ્સ, ફ્રાયમ્સ, પાપડ

૧૪. મીઠાઈઓ

૧૫. જામ, જેલી

૧૬. ટીન પેક શાક, ફ્રૂટ જ્યુસ

૧૭. સૉસ અને કૅચઅપ

૧૮. અથાણાં

૧૯. ભજિયાં અને સમોસાં

૨૦. હળવાં પીણાં

આ બધી ખાવાની વસ્તુઓ આપણા રોજિંદા ખોરાકમાંથી સંપૂર્ણપણે દૂર કરવી જરૂરી નથી, પરંતુ ક્યારેક વાર-તહેવારે તમે તેને વાનગી સ્વરૂપે ખાઈ શકો છો કારણ કે ઓછી માત્રામાં આવેલી આવી વસ્તુઓને શરીર પચાવવાની શક્તિ ધરાવે છે. ફક્ત એક જ વાત યાદ રાખવાની કે નિયમિત અને વધારે પડતી આ ચીજો ખાવી ન જોઈએ. અહીં એક યાદીમાં કુદરતી ખોરાકને દર્શાવવામાં આવ્યા છે જેનો પ્રાથમિક ખોરાક તરીકે તમારે સ્વાદ વિકસાવવો જોઈએ.

૧. ફળો

૨. શાકભાજી

૩. સૂકો મેવો (કાજુ, દ્રાક્ષ, બદામ, પિસ્તા, અંજીર)

૪. ફણગાવેલું કઠોળ

૫. હાથ છડના ચોખા, ઘઉં અને કઠોળ અને તેના જેવો કુદરતી ખોરાક.

નોંધ: 'જંક ફૂડ'ની વધુ માહિતી માટે મારું પુસ્તક 'Foods that are killings you .'

૬૫

વધારે પડતી દવાઓ ખાવામાંથી મુક્તિ

આપણી પેઢીની અભિવ્યક્તિ વધુ પડતી દવાઓના ઉપયોગથી સમજાવી શકાય. મેડિકલ સેક્ટર સૌથી વધુ નાણાં ગ્રાહકો પાસેથી ખંખેરી લે છે. દર વર્ષે કરોડો ડૉલરની દવાઓ બને છે અને તેટલી જ વળી વપરાય પણ છે.

વધુ પડતી દવાઓનો ઉપયોગ શરીરને લાભ પહોંચાડવાને બદલે નુકસાન વધુ પહોંચાડે છે. આ માટેનું કારણ એ છે કે શરીર માટે દવા (ઍલોપેથિક) એ બહારની વસ્તુ છે. આપણું શરીર ફક્ત કુદરતી સેન્દ્રીય વસ્તુઓને શરીરમાં દાખલ થવા દે છે જ્યારે મોટા ભાગની ઍલોપેથિક દવાઓ બિનસેન્દ્રીય હોય છે. આથી જેવી તમે એવી દવા લો છો કે શરીર તેને જલદીથી બહાર ફેંકી દેવાની કોશિશ કરે છે. આથી તો કિડની અને લીવર જે બહારની વસ્તુઓને લોહીમાંથી બહાર ફેંકી દેવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે તેઓને વધારે પડતી દવાઓના લીધે ખૂબ કામ કરવું પડે છે અને તેની તેઓ પર ખૂબ અસર પડે છે. આપણે દવાનો રોજ જે ડૉઝ લઈએ છીએ તેનું પણ આ જ કારણ છે કારણ કે અગાઉનો ડૉઝ તો શરીરમાંથી થોડા સમય પછી બહાર ફેંકાઈ ગયો હોય છે.



"વધુ પડતી દવાઓનું સેવન લાભ કરતાં નુકસાન વધુ કરે છે"

બીજી વાત, કોઈ પણ દવા તમે લો એટલે તે લોહીમાં ભળી જઈને આખા શરીરમાં ફરે છે. જોકે જે ભાગને તે દવાની જરૂર હોય છે ત્યાં તે અવશ્ય જાય છે. આથી તે દવા શરીરના જે ભાગને જરૂર છે તેના પર અસર તો કરે છે, પરંતુ બીજે બધે ફરવાના લીધે તે આડઅસરો પેદા કરે છે.

ત્રીજી વાત, આ દવાઓ ફક્ત રોગનાં ચિહ્નો ઉપર કેન્દ્રિત હોય છે **એટલે કે તે રોગના વણજોઈતાં ચિહ્નોને દૂર કરે છે, રોગને નહીં. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તે રોગની અસરો પર કામ કરે છે. તેના મૂળ કારણ પર નહીં.** આથી જ્યાં સુધી રોગના મૂળ કારણને દૂર કરવામાં ન આવે અને તેને દબાવી દેવામાં ન આવે તો તે રોગ વારંવાર વિવિધ સ્વરૂપે માથું ઊંચકે જ છે અને પછી તે મહારોગ ન બની જાય છે.

જોકે આપણે એમ તો ન કહી શકીએ કે મેડિકલ સાયન્સ આપણા માટે ઉપયોગી નથી. ખરેખર તો કટોકટીની વેળાએ ઍલોપેથિક દવાઓ અને આધુનિક મેડિકલ વિજ્ઞાનનાં સાધનો આશીર્વાદ સમાન પુરવાર થાય છે કારણ કે તે રોગનાં ચિહ્નો પર ઝડપથી અસર કરે છે. આટલી ઝડપ બીજી દવાઓ આપી શકતી નથી. મારો કહેવાનો આશય એ છે કે નિયમિત રીતે આવી દવાઓ લેવી તે હિતકારી નથી, કારણ કે તે રોગના મૂળ ઉપર કામ કરતી નથી. માટે તેને ઓછી કરતાં જવી જોઈએ.

હઠીલા રોગો માટે વ્યક્તિએ કુદરતી ઉપચાર તરફ વળવું જોઈએ. (દા.ત. યોગ, કસરત, પરેજી, ઉપવાસ, પ્રાણાયમ, એક્યુપ્રેસર, પાણી ઉપચાર, રંગ ઉપચાર, સ્વરયોગ, ધ્વનિ ઉપચાર, મુદ્રાઓ વગેરે) આ વૈકલ્પિક ઉપચારો રોગની અસરો નહીં કારણો પર કામ કરે છે અને સહજ રીતે બદલાવ લાવી કાયમી રીતે રોગ દૂર કરે છે. વધારામાં કુદરતી ઉપચારમાં કોઈ નુકસાનકર્તા આડઅસરો થતી નથી. આ પદ્ધિતને **"હૉલિસ્ટિક ઉપચારપ્રથા"** પણ કહે છે કારણ કે કુદરતી ઉપચારમાં ફક્ત પ્રાથમિક સમસ્યાનો ઉપચાર થતો નથી પણ આખા શરીરને ઊંચા સ્તર પર લઈ જવામાં આવે છે. વૈશ્વિક નિયમો અનુસાર **"દરેક 'ભાગ' એક 'પૂર્ણભાગ' સાથે જોડાયેલો છે અને દરેક 'પૂર્ણભાગ' દરેક 'ભાગ' સાથે જોડાયેલો છે. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ કોઈ ટાપુની જેમ એકલો અટૂલો નથી"** એટલે જ્યારે તમે શરીરના કોઈ ભાગ સાથે કાંઈ પણ કરો છો ત્યારે તેની અસર સમગ્ર શરીરમાં થાય છે. એ જ રીતે જ્યારે તમે સમગ્ર શરીર માટે કંઈક કરો છો તો તેની અસર શરીરના વિવિધ ભાગો ઉપર પણ પડે છે.

મને અહીં એક વાત યાદ આવે છે. કોઈકે પૂછ્યું કે: "જો લોકો દવાઓ વાપરવી બંધ જ કરી દેશે તો દવાઉદ્યોગ સાથે સંકળાયેલા લોકોનું શું થશે?" કુદરતી ઉપચારના રમૂજી સ્પેશિયાલિસ્ટે જવાબ આપ્યો: "તમે દવાઓ ખરીદવી ચાલુ રાખજો. જેથી તેઓ બચી જાય, પરંતુ તે દવાઓ પછી તમે દરિયામાં ફેંકી દેજો જેથી તમે બચી જાઓ."

નોંધ: વિવિધ હઠીલા રોગોનો ઉપચાર યોગ અને કુદરતી ઉપચારથી કરવા માટે મારા નીચેનાં પુસ્તકો વાંચજો.

૧. Layman's Guide to Chronic Diseases

૨. Layman's Guide for Heart Care

૩. Freedom from Cervical and Backpain-The natural way .

૪. Healing through Reiki - An experience with life energy .

૬૬

બનાવટી જીવનશૈલીમાંથી મુક્તિ

આપણી આ ૨૧મી સદી એટલે આરામ અને વૈભવથી ભરપૂર અત્યંત આધુનિક જીવનશૈલી. ભલે આપણે એવો દાવો કરતા હોઈએ કે આપણી પાસે બધા જ પ્રકારની સગવડો છે જેનાથી આરામદાયક જીવન જીવી શકાય છે, પરંતુ જો આપણે સહેજ ઊંડાણથી જોઈશું તો આપણને માલૂમ પડશે કે આ જીવનશૈલી ખૂબ જ બનાવટી અને ઉપરછલ્લી છે અને તે કુદરતી નથી જ નથી.



"બનાવટી જીવનશૈલી શરીરના સમતોલપણાને ખોરવી નાખે છે અને તેના લીધે ઘણા જીવનશૈલીને લગતા રોગો થાય છે."

એ તો પાયાનો નિયમ છે કે જેવા આપણે કોઈ પણ પ્રકારનો આરામ કે વૈભવ મેળવવા કુદરતથી વિમુખ થઈ જઈએ છીએ કે કોઈક ને કોઈક નુકસાનકર્તા પરિણામો, પ્રત્યાઘાતો અથવા આડઅસરો અચૂક ઊભી થાય છે. બનાવટી કે માનવસર્જિત વસ્તુઓ ક્યારેય કુદરતની તોલે આવી શકતી નથી. ચાલો, આપણે કેટલાંક ઉદાહરણો વડે કુદરતી અને બનાવટી જીવનશૈલીનો તફાવત સમજીએ.

૧. શિયાળામાં તમારે હૂંફ માટે ગરમી જોઈએ છે. એક વિકલ્પ તરીકે તમે એ હૂંફ શિયાળાના સૂર્યના તાપમાં બેસી મેળવી શકો છો અને બીજા વિકલ્પ તરીકે તમે એ હૂંફ રૂમહીટર ચાલુ કરી મેળવી શકો છો - બંધ રૂમમાં બેસીને. જોકે વૈજ્ઞાનિક રીતે બંને વાતોથી તમને હૂંફ મળે છે પરંતુ અસરની રીતે એ બંને વચ્ચે ખૂબ મોટો તફાવત છે. રૂમહીટરથી તમારા શરીર ઉપર નુકસાનકર્તા અસરો પેદા થશે

જ્યારે સૂર્યનો તાપ તમારા. આરોગ્ય માટે લાભદાયક છે તમે જાતે આ ફરક અનુભવી શકો છો.

૨. ઉનાળામાં ડેઝર્ટ કુલર (બસની ટટ્ટી ઉપર પાણી નાખી ઠંડક મેળવવી તે) એ ઍરકન્ડિશનર કરતાં વધુ કુદરતી છે કારણ કે ઍરકન્ડિશનર એકની એક હવાને ફરી ફરી નાખતું હોય છે.

૩. ફ્રીઝમાંથી ઠંડું પાણી પીવું એ તરસ છીપાવવાની નુકસાનકર્તા રીત છે, જ્યારે માટલાનું કુદરતી રીતે ઠંડું થયેલું પાણી શરીર માટે લાભકર્તા છે.

૪. કાચાં કે બાફેલાં શાકભાજી ખાવાં એ વધુ કુદરતી રીત છે. જ્યારે રાંધેલાં અને તળેલાં શાકભાજી તેમાં રહેલા તેલ કે ઘીના લીધે એટલા કુદરતી નથી હોતાં.

૫. તાજી હવા ખાવા બાગમાં ટહેલવું કે વૃક્ષ નીચે બેસવું એ વધુ કુદરતી અને લાભદાયક વાત છે જ્યારે રૂમ બંધ કરી ઍરકન્ડિશનરની એકની એક વાસી હવા ખાવી તે શરીર માટે નુકસાનકર્તા વાત છે.

૬. માંસાહાર અને પ્રોસેસ કરેલા ખોરાક કરતાં શાકાહારી ખોરાક વધુ કુદરતી ખોરાક છે.

૭. ખુલ્લામાં વધુ સૂર્યના પ્રકાશમાં અને હવા-ઉજાસમાં રહેવું વધુ કુદરતી છે જ્યારે બંધ રૂમમાં જ્યાં બારીઓ પણ ન હોય ત્યાં રહેવું અને બલ્બના અજવાળે વાંચવું અકુદરતી અને બનાવટી વાત છે.

૮. હળવું સંગીત જેવું કે જૂનાં મધુર ગીતો, શાસ્ત્રીયસંગીત, ભજનો, ભક્તિગીતો વધારે કુદરતી સંગીત છે જ્યારે આધુનિક પૉપ, રૉક અને ડિસ્કો સંગીત બનાવટી વાતાવરણ પેદા કરે છે.

૯. ટીવી જોતાં જોતાં ખાવું અને વાતો કરવી, પથારીમાં પડ્યા પડ્યા ખાયા કરવું, ગમે ત્યારે કંઈ ને કંઈ આચરકુચર મોંમાં ઓર્યા કરવું, રાત્રે મોડેથી જમવું વગેરે વાતો બનાવટી જીવનશૈલીનો ભાગ છે. કુદરતી રીતે જીવતા લોકો યોગ્ય સમયે જમી લેતા હોય છે. બે ખોરાક વચ્ચે નિયમિત અંતર રાખે છે અને વાતો કરતા, વાંચતા કે ટેલિવિઝન જોતાં જોતાં ખાતા નથી.

૧૦. ઉત્તેજક અને ચટાકેદાર સાહિત્ય, લેખો, વાર્તાઓ સૂતા સૂતા વાંચવી એ બનાવટી જીવનશૈલી છે. કુદરતી રીતે જીવતા લોકો વ્યવસ્થિત રીતે બેસીને, ચિંતનાત્મક અને નવીનતાસભર લેખો વાંચતા હોય છે જેનાથી તેમના આત્માને પોષણ મળતું હોય છે.

૧૧. સવારે ઊઠતાવેંત પથારીમાં પડ્યા પડ્યા “બેડ-ટી” (ચા) પીવી, પથારીમાં પડ્યા પડ્યા છાપું વાંચવું અને તરત જ ટીવી ચાલુ કરી સમાચાર, રમતગમત કે ફિલ્મ જોવી એ બનાવટી જીવનશૈલીની નિશાની છે તે તમારા ચેતાતંત્ર માટે નુકસાનકર્તા છે. સવારે ઊઠીને કુદરતી હાજતે જઈ આવ્યા પછી દાંત-મોંઢું સાફ કર્યા પછી જ કંઈ પણ પેટમાં નાખવું એ કુદરતી રીતે જીવવાની રીત છે. સવારે તો મનુષ્યે મનને શાંત અને કોઈ પણ ધાંધલ-ધમાલથી મુક્ત રાખવું જોઈએ.

૧૨. ફળોનો રસ, લીંબુ અને મધનું શરબત, શેરડીનો રસ, લસ્સી, મિલ્કશેઈક, ઠંડાઈ વગેરે કુદરતી પીણાંઓ છે જ્યારે કોલા પીણાંઓ અને વિવિધ બનાવટી શરબતો અને સ્કવૉશ અકુદરતી અને બનાવટી પીણાંઓ છે. શરાબ તો ક્યારેય ન પીવો જોઈએ.

૧૩. અનિયમિત સમયે ઊંઘવું અને જાગવું, રાત્રે ઉજાગરા કરવા અને દિવસે ઊંઘવું વગેરે પણ બનાવટી જીવનશૈલીનો ભાગ છે.

અહીં એક વાત ખાસ નોંધી રાખવા જેવી છે કે કુદરતી જીવન જીવવાથી તમે કુદરત પાસેથી અત્યંત આવશ્યક શક્તિઓ જેને “પ્રાણ” કહે છે તે મેળવો છો કારણ કે કુદરત આવા “પ્રાણ”થી ભરપૂર છે અને તે તમારા શરીરની શક્તિઓને જોમ બક્ષે છે. બનાવટી વસ્તુઓમાં પ્રાણ કે જીવનશક્તિ હોતી નથી.

૬૭

નિરાશા, આશાવિહીનતા અને હતાશામાંથી મુક્તિ

એવું જોવામાં આવ્યું છે કે ઘણા લોકો જ્યારે મોટી ખોટ ખાય કે કોઈ કરુણાંતિકાનો ભોગ બને કે તેમના જીવનમાં દુર્ભાગ્ય ત્રાટકે ત્યારે તેઓ નિરાશા, આશાવિહીનતાનો અભિગમ વિકસાવી હતાશ થઈને બેસી જાય છે. તેઓને લાગે છે કે તેઓ અસહાય બની ગયા છે અને હવે તેઓ ખરાબ નસીબના શિકાર બની ખલાસ થઈ ગયા છે. તેઓને લાગે છે કે તેમની સ્થિતિ સુધારવાની તેમનામાં કોઈ તાકાત નથી. આ લાગણી તેઓમાં એટલા માટે આવે છે કારણ કે તેઓ આ સમગ્ર બ્રહ્માંડના પાયાના નિયમોને જાણતા નથી હોતા. આ નિયમો નીચે મુજબ છે.



"નિરાશા અને આશાવિહીનતાની લાગણી એ નકારાત્મક મનને દર્શાવે છે."

૧. **આપણા બધાના જીવનમાં ખરાબ દિવસો હશે જ અને દરેક ખરાબ દિવસ પસાર થશે જ. તે આમ જ છે અને આમ જ રહેશે.** દુન્યવી કોઈ પણ વાત કાયમી હોતી નથી. મોટા ભાગની મુશ્કેલીઓ જો મનમાં વારંવાર યાદ ન કરીએ તો થોડો સમય માટે જ ટકતી હોય છે. કોઈ પણ મુશ્કેલીનો તમે આમ કહીને સામનો કરી શકો છો કે **"આ દિવસો પણ જતા રહેશે."** એટલે જ્યારે સખત દુ:ખ આવી પડે અને તે નિવારી શકાય તેવું ન હોય તો તેનો જીવનના એક ભાગ તરીકે સ્વીકાર કરી લેજો. તમારા દુ:ખના દિવસોને પસાર થઈ જવા દેજો પરંતુ એ દુ:ખના દિવસોને વારંવાર

યાદ કરીને તમારા મનને કલુષિત ન કરી દેતા. **"ભલે મૃત ભૂતકાળ ભોંયમાં દટાઈ જતો."**

એ વાત જાણવી કે દુ:ખીમાં દુ:ખી દિવસો જરૂર પસાર થઈ જશે તે આંતરિક મજબૂતાઈની નિશાની છે. એક પ્રખ્યાત ઉક્તિ છે: **"જ્યારે ખૂબ અંધારું થાય છે ત્યારે જ તારાઓ ચમકે છે."** ઘણા મહાન માણસોના જીવનની કહાણી આ સત્યનું જીવતુંજાગતું ઉદાહરણ છે. અહીં હું અબ્રાહમ લિંકનના જીવનનો દાખલો આપીશ. ડેલ કાર્નેગીએ લિંકનનું જીવનવૃત્તાંત લખવા માટે ત્રણ વર્ષ સુધી સંશોધન કર્યું હતું. તે જીવનકથામાં કાર્નેગીએ લખ્યું હતું કે લિંકન ભયજનક રીતે માંદા પડી ગયા હતા - શરીરથી અને મનથી, અને નિરાશાની ગર્તામાં ધકેલાઈ ગયા હતા. તે લવારો કરતા બેસી રહેતા અને આત્મહત્યા કરી દેવાની ધમકી આપતા. તેમણે આત્મહત્યા ઉપર એક કવિતા પણ લખી હતી જે સ્પ્રિંગફિલ્ડનાં પેપરોમાં છપાઈ પણ હતી. તેમના મિત્રોએ તેમની પાસેથી છરી ખૂંચવી લીધી હતી જેથી તે ન કરવાનું કરી ન બેસે.

પરંતુ એ ઘોર અંધારભર્યા સમયમાં પણ લિંકનના જીવનમાં તારાઓ ચમક્યા હતા. એ તારાઓને આજે પણ તમે તેમના પ્રમુખપદનાં વર્ષોમાં ચમકતા જોઈ શકો છો. લિંકને અમેરિકાનું ભાવિ બદલી નાખ્યું હતું અને અમેરિકાને સ્વતંત્રતા, સમાનતા, ન્યાય અને ભાઈચારા તરફ દોરી જવામાં મોટો ફાળો આપ્યો હતો. ઇલિયોનેસના સ્પ્રિંગફિલ્ડમાં લિંકનના જૂના મકાનને રાષ્ટ્રીય સ્મારક તરીકે સાચવવામાં આવી રહ્યું છે.

૨. જીવનનો બીજો નિયમ એ છે કે એક દ્વાર જ્યારે બંધ થાય છે ત્યારે બીજું દ્વાર જરૂર ખૂલે છે. **મનુષ્ય ગમે તેટલો ખરાબ અને લુચ્ચો હોય તો પણ તેના જીવનના બધા જ દરવાજાઓ ક્યારેય બંધ થઈ જતા નથી. કોઈ કાયમી નરકમાં પડ્યું રહેતું નથી.** દરેકને સુધરવાની બદીમાંથી બહાર નીકળવાની અને વિષચક્રમાંથી છૂટવાની તક મળે જ છે. આ કર્મનો સિદ્ધાંત છે. પરંતુ આપણે આપણો પુષ્કળ સમય દુ:ખી નજરે બંધ દ્વારને જોવામાં વીતાવીએ છીએ - ખુલ્લા દ્વારને શોધવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી. જીવન જ્યારે તમારા ખરાબ દિવસો પરનું દ્વાર બંધ કરી દે છે ત્યારે તમારે નવા ખૂલેલા દ્વારને શોધી કાઢવાનું હોય છે જે મારફત તમે હિંમતપૂર્વક ચમકતા ભવિષ્ય તરફ ડગ માંડી શકો છો. **ભાવિનું દ્વાર હંમેશા તમારા આવવાની રાહ જોતું જ હોય છે.**

3. **સૌથી આશ્ચર્ય પમાડે તેવો જીવનનો નિયમ એ છે કે તમને ક્યારેય તમે ઊંચકી શકો તેથી વધુ ભાર કુદરત આપતી જ નથી.** તમે ભાંગી અને તૂટી ત્યારે જાઓ છો જ્યારે તમે ગઇકાલના

જૂના ભારને ઊંચકીને ફર્યા કરો છો અને તેમાં નવા દિવસનો ભાર ઉમેરતા જાઓ છો. એક જ દિવસનો ભાર પૂરતો છે અને એક દિવસનો ભાર ઊંચકવાની શક્તિ પણ તમારામાં પૂરતા પ્રમાણમાં છે. તમારે હિંમતપૂર્વક કહેવું જોઈએ: **"હું ગઈ કાલે ટટ્ટાર ઊભો હતો, આજે પણ હું ટટ્ટાર ઊભો રહી શકું છું અને આવતીકાલે પણ હું ટટ્ટાર ઊભો રહીશ."**

જીવનના આ પાયાના સિદ્ધાંતો ઉપર જો તમે શાંતિથી વિચાર કરશો તો તમે તમારા બનાવી બેઠેલા કોચલામાંથી બહાર નીકળી શકશો અને નિરાશા, આશાવિહીનતા અને હતાશાને હટાવી ફેંકી દઈ શકશો.

૬૮

ખોટી શારીરિક સ્થિતિ અને ખોટા હાવભાવમાંથી મુક્તિ

ઘણાં લોકોને ખબર પણ નથી હોતી કે આપણા શરીરની વિવિધ અંગસ્થિતિની અને ખોટા હાવભાવની આપણા 'મૂડ' અથવા માનસિક સ્થિતિ પર અસર પડી શકતી હોય છે. કોઈ પણ માનસિક સ્થિતિને દર્શાવવા માટે તમારે અમુક અંગસ્થિતિ અને હાવભાવ અપનાવવા પડે છે નહીં તો તે માનસિક સ્થિતિ શક્ય બનતી નથી. તેથી તો એ વાત સાચી છે કે, "જેવી અંગભંગિમા, તેવો મૂડ". દાખલા તરીકે નમસ્કારની મુદ્રામાં ગુસ્સે થવાનો પ્રયત્ન કરી જોજો. આ મુદ્રામાં તમે ગુસ્સે થઈ જ નહીં શકો. ગુસ્સો દર્શાવવા તમારા શરીરે અમુક અંગસ્થિતિ અને હાવભાવ જાળવી રાખવા પડશે નહીં તો ગુસ્સો ટકશે નહીં.



"ખોટી અંગસ્થિતિ"



એક બીજો દાખલો લઈએ. તમે બેસતી વખતે, ઊભા રહેતી વખતે અને ચાલતી વખતે તમારી કરોડરજ્જુ, ડોક અને માથું સીધાં રાખજો અને શરીર મધ્યમાં અને સપ્રમાણસર રાખજો. હવે આ જ વસ્તુ તમે કરોડરજ્જુ અને ડોક વાંકી વાળીને (એટલે કે સીધી લીટીમાં નહીં) અને શરીર અપ્રમાણસર પણ મધ્યમાં નહીં. (એટલે કે અમુક રીતે વળી ગયેલું) આ બે વચ્ચેના તફાવતને તમારા આત્મવિશ્વાસ અને ઊર્જાના ત્રાજવે તોલજો. તમને માલૂમ પડશે કે પહેલી વાતમાં તમારી માનસિક સ્થિતિ સતર્ક અને વિશ્વાસથી ભરેલી છે જ્યારે બીજી વાતમાં તે ઊંઘરેટી અને હાલકડોલક છે. એક વધુ ઉદાહરણ લઈએ. તમારા ચહેરા ઉપર સ્મિતનો હાવભાવ લાવો. હવે કોઈ નકારાત્મક વાત કે લાગણીનો વિચાર કરો. તમારા માટે આ બંને વાત સાથે કરવી અશક્ય બની જશે.

ઉપરનાં ઉદાહરણોથી જે પદાર્થપાઠ સમજવાનો છે તે એ છે કે તમારી રોજિંદી જિંદગીમાં તમે ધ્યાન રાખીને આવી અંગસ્થિતિ અને હાવભાવ રાખી શકો છો જે તમારી હકારાત્મક માનસિક સ્થિતિને બનાવી રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે. આ વાત તમને એક નહીં અનેક રીતે મદદરૂપ થશે જે નીચે જણાવવામાં આવેલ છે.

૧. યોગ્ય અંગસ્થિતિ અને હાવભાવ જીવનની બધી જ પરિસ્થિતિઓમાં હકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ વિકસાવવામાં મદદરૂપ થશે.

૨. મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં આ અંગસ્થિતિ અને હાવભાવ ક્રમસેક્રમ નકારાત્મક મનોભાવોને વિકસતા અટકાવશે અથવા તેમાં ઢીલ લાવશે. બીજા શબ્દોમાં વિવિધ નકારાત્મક સંજોગોમાં પરેશાન થઈ જવાની તમારી વૃત્તિ ઓછી થતી જશે.

૩. અને છેલ્લે ખાસ યાદ રાખવા માટે જણાવવાનું કે યોગ્ય અંગસ્થિતિ તમારી શારીરિક તંદુરસ્તી વધારવામાં ખૂબ મદદરૂપ થશે. દાખલા તરીકે તમે તો જાણતા જ હશો કે બેસતા, ઊભા રહેતા કે સૂઈ રહેતી વખતે કરોડરજ્જુ સીધી રાખવાનું મહત્ત્વ શું છે. તે તમારા આંતરિક અંગોના કામકાજમાં જબરદસ્ત મદદ કરે છે, એટલું જ નહીં પણ તમારી પીઠનાં હાડકાંઓને તંદુરસ્ત રાખે છે જેથી તમે લાંબા સમય સુધી યુવાન અને તરવરિયા રહી શકો છો.

હું અહીં એ વાત પણ જણાવીશ કે યોગમાં વિવિધ આંગળી મુદ્રાઓ વિશે કહેવામાં આવ્યું છે જેમાં વિવિધ આંગળીઓને એક બીજા સાથે જોડવાથી આપણે પંચતત્ત્વો જે આપણા શરીરમાં સમાયેલાં છે તેને જાગ્રત કરી શકીએ છીએ અને તે રીતે શરીરના અસમતોલપણાને દૂર કરી શકીએ છીએ. આ પંચતત્ત્વ છે: ધરતી, જળ, વાયુ, અગ્નિ અને આકાશ. આ

તત્ત્વોનું અસમતોલપણું શરીરમાં અમુક પ્રશ્નો ખડા કરે છે અને કેટલીક માનસિક સ્થિતિઓ સર્જે છે. આંગળીઓની મુદ્રા કરવાથી તે બધું દૂર કરી શકાય છે.

વિવિધ અંગસ્થિતિઓ અને મુદ્રાઓ વિશે વિગતે વાત કરવી તે આ પુસ્તકમાં શક્ય નથી તેથી જો વાચકોને આ બધું જાણવામાં વધુ રસ હોય તો તેઓ મારા નીચે જણાવેલ પુસ્તકો જોઈ જશે તો આભારી થઈશ.

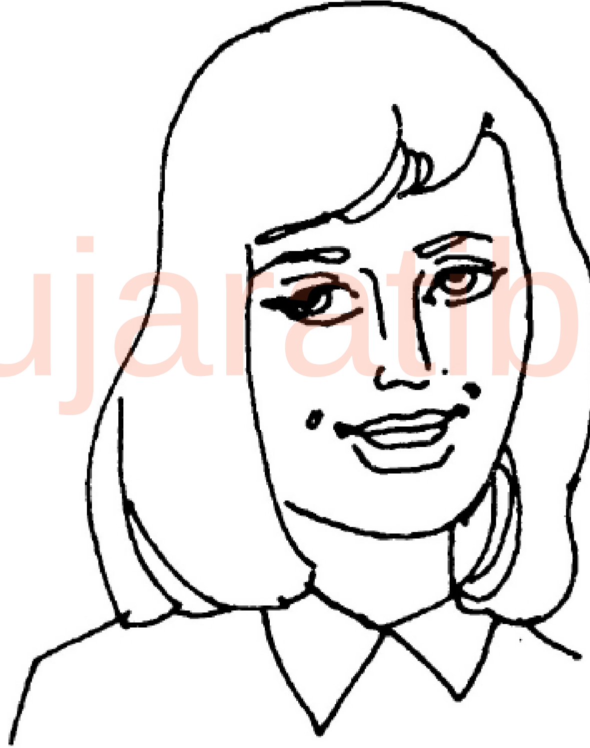
૧. Freedom from Cervical and Back Pain - પ્રકરણ નંબર ત્રણ જેનું શીર્ષક છે Good Postures to avoid Backache and Cervical Pain .

૨. Healing through Reiki - પ્રકરણ-૩ શીર્ષક Balancing Panch Pranus .

૬૯

કટુ વચન મત બોલ રે...

આ જગતમાં ઘણાં લોકો એવા છે જેમનો અવાજ અને વાણી કર્કશ અને કટુ હોય છે અને તેથી તેમની સાથે વાત કરવાની કોઈને મજા નથી આવતી એટલું જ નહીં મન પણ નથી થતું. તેમના અવાજની ઢબછબ એવી હોય છે કે જાણે કોઈ તમારા માથામાં પથરા ન ફેંકતું હોય. જ્યારે બીજી તરફ કેટલાક લોકો એવા હોય છે જેમનો અવાજ મધુર હોય છે અને તેમની વાતો જાણે સાંભળ્યા જ કરીએ તેવું મન થયા કરે છે. તેમના શબ્દો સાંભળનાર ઉપર એવી સુંદર અસર કરે છે કે તેને જાણે એવું લાગે છે કે તે શીતળ જળમાં સ્નાન કરી રહ્યો છે.



"મધુર અવાજ હંમેશા સારા અને પ્યારા હાવભાવ સાથે જોડાયેલો હોય છે."

અલબત્ત, તોછડી ભાષામાં અને અવાજમાં વાત કરવાનું કારણ મોટા ભાગે મનની આંતરિક સ્થિતિ છે. (જોકે વાતાવરણ અને જે માહોલમાં ઉછેર થયો હોય છે તેની પણ અસર હોય છે). જ્યારે વ્યક્તિમાં બધા તરફ ઉશ્કેરાટ અને અણગમાનો અભિગમ વિકસી જાય છે અને તે બધી જ વસ્તુઓને નકારાત્મક રીતે જોવા માંડે છે ત્યારે તે હંમેશા પ્રતિકાર અને પ્રતિભાવ આપવાના મૂડમાં આવી જાય છે. જેનો પડઘો તેના અવાજમાં અને બોલચાલમાં આવી જાય છે. બીજું, જ્યારે વ્યક્તિનું મન અસ્થિર હોય છે અને અહીંતહીં ભટકતું હોય છે ત્યારે તે બધી વસ્તુઓ ઝડપથી,

ગૂંચવાડાભરી રીતે કરવા માંડે છે અને ત્યારે તેનો અવાજ કર્કશ બની જાય છે.

બીજાઓની માનસિક સ્થિતિ અને અભિગમ નકારાત્મકતામાંથી હકારાત્મકતામાં ફેરવવાનો પ્રયત્ન કરવાને બદલે વ્યક્તિએ નીચે જણાવેલ પગલાંઓ ભરીને પોતાના અવાજને મધુર અને મળતાવડો બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

૧. મૌન: જેમ તમે ઓછું બોલો અને વધુ સમય મૌન રહો તો તમારી વાણીની મધુરતા અને શક્તિ વધશે. આથી હંમેશા ઓછું બોલવાની અને જરૂર જેટલું બોલવાની ટેવ વિકસાવજો.

૨. ઓમ્ અને ગુંજન પ્રાણાયમ: ઊંડો શ્વાસ લો અને પછી જેટલો વધુ સમય તેને ફેફસાંમાં ભરી રખાય તેટલો સમય રાખી જ્યારે મુખ વાટે ઉચ્છ્વાસ છોડો ત્યારે ઓમ્ બોલો. આવું દસ વખત કરો. ગુંજન પ્રાણાયમમાં ઊંડો શ્વાસ લો અને તેને છોડતી વખતે મધમાખીના અવાજ જેવું ગુંજન કરો. આ ગુંજન હોઠ બીડીને ફક્ત ગળા મારફત કરો. આ ક્રિયા પણ દસ વખત કરો.

૩. સ્વર - અવાજો: પ્રાણાયમની જેમ જ ઊંડો શ્વાસ લો અને લાંબા ઉચ્છ્વાસ પછી લંબાણપૂર્વક સ્વર - અવાજો જેવા કે (અ, ઓ, ઉ, આ, ઇ વગેરે) બોલો.

૪. મંત્રોચ્ચાર અને ગીતો: તાળીઓ પાડીને અને સંગીતનાં સાધનો સાથે જુદા જુદા મંત્રો ગાઓ. મંત્રોનાં સ્પંદનો તમારા મનને હકારાત્મક બનાવવામાં અને તમારા અવાજને મધુર બનાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. કેટલાક જાણીતા મંત્રો નીચે મુજબ છે.

(i) ગાયત્રીમંત્ર.

(ii) શ્રીરામ જય રામ, જય જય રામ.

(iii) હરે રામ હરે રામ, રામ રામ હરે હરે અથવા હરે કૃષ્ણ હરે કૃષ્ણ, કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે.

(iv) ઓમ્ નમો ભગવતે વાસુ દેવાય.

(v) ઓમ્ નમ: શિવાય.

(vi) હરિ ઓમ્ નમો નારાયણ.

૫. ગીતો ગાવા: ગીતો ગાવાથી તમારે તમારા અવાજને ખેંચવો પડે છે. જેથી તમારા અવાજને મધુર અને સુરીલો બનાવવામાં તે મદદરૂપ થાય છે.

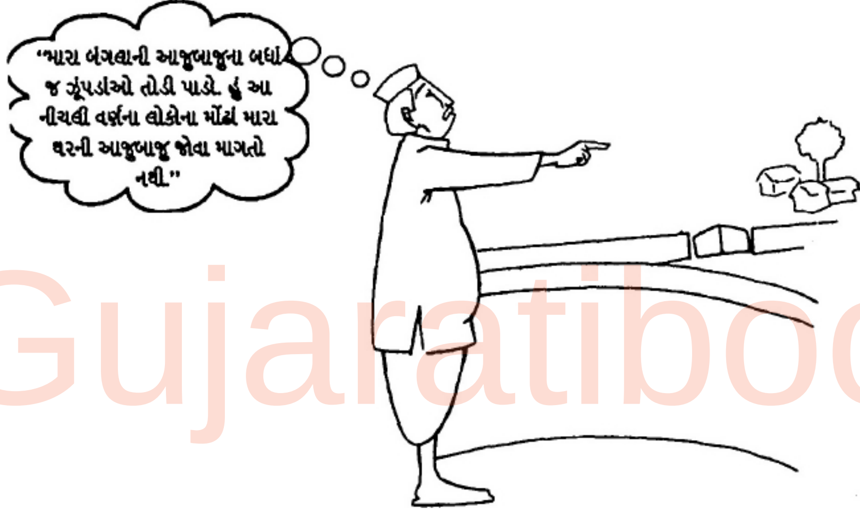
૬. ધીમેથી બોલો: ઇચ્છાપૂર્વક ટેવ પાડીને ધીમા અવાજે બોલવાનું રાખો. દરેક શબ્દને છૂટો પાડી ધીમે ધીમે બોલો. વાક્યો વચ્ચે થોડો સમય જવા દો. ઝડપથી બોલવાની ટેવ વાણીની સુંદરતા અને કમનિયતાનો નાશ કરે છે.

૭. હકારાત્મક હાવભાવ: મધુર અવાજ અને હાવભાવને મજબૂત સંબંધ છે. જો તમે તમારા ચહેરાને હસતો, પ્રેમાળ અને હળવો રાખશો તો તમારા શબ્દો અવશ્ય મધુર બનશે અને તેના લીધે બીજાઓ ઉપર સુંદર છાપ પડશે.

૭૦

વર્તનમાં અભિમાન અને ઉદ્ધતાઇ બતાવવામાંથી મુક્તિ

અભિમાન અને ઉદંડતા એ અહમ્ કે અહંકારના પર્યાયવાચક શબ્દો છે. સામાન્ય લોકોની ભાષામાં કહીએ તો આ લાગણી આમ વ્યક્ત થાય છે - "હું કંઈક છું, હું કોઈ એરોગેરો વ્યક્તિ નથી." મનુષ્યની આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં અહંકાર એ સૌથી મોટું વિઘ્ન છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે તેમ: **"અહંકાર એ તમારા અને ઈશ્વર વચ્ચેની દીવાલ છે. જેવો અહંકાર પીગળી જાય છે કે તમે ઈશ્વરની સન્મુખ આવી જાઓ છો."**



"અભિમાન અને ઉદંડતા વ્યક્તિને બીજાઓની મુશ્કેલીઓ કે જરૂરિયાતોને સમજવામાં આંધળો બનાવી દે છે."

અભિમાની અને ઉદંડ વ્યક્તિ જીવનની વિશાળ છબી કે યોજનાને જોઈ શકતો નથી. તેનામાં એ સમજ આવતી નથી કે આ બ્રહ્માંડ અને આપણું જીવન, બંને ખૂબ જ મહાન શક્તિના હાથમાં છે અને તે જ તેનું સંચાલન કરી રહી છે. આપણે તો તેના અતિવિશાળ અસ્તિત્વ આગળ ધૂળની રજકણ પણ નથી. **અનંત સમય અને અવકાશના આ મહાસાગરમાં આપણે તો નજીવાં મોજાં જેવાં છીએ.** જ્યારે પૂર, વાવાઝોડું, ધરતીકંપ, સુનામી વગેરે આવે છે ત્યારે કુદરતનો ખોફ આપણે અનુભવીએ છીએ અને ત્યારે આપણે તે સમયે આપણી જાતને સાવ અસહાય જોઈ શકીએ છીએ.

પ્રભુની વિશાળ સત્તા આગળ આપણે એટલા તુચ્છ છીએ કે જ્યારે આપણે આપણી અંગત સત્તાના જોર પર અભિમાન અને ઉદંડતાપૂર્વક વર્તીએ છીએ ત્યારે હસવું કે રડવું તે સમજ પડતી નથી. આધ્યાત્મિકતા આપણને ઉપદેશ આપે છે કે આપણી અંગત સત્તાનો દેખાડો કરવાને બદલે

ખરેખર તો આપણે એ મહાન સત્તાને તાબે થઈ જવું જોઈએ. કુદરત સાથે વહેતાં રહેવું જોઈએ - જીવન સાથે વહેતાં રહેવું જોઈએ - તેની સામે ન થવું જોઈએ. **તમે ગમે તેટલા પ્રયત્ન કરો, નાનકડો કણ ક્યારેય વિશાળ સાગર સામે જીતી શકતો નથી. આ લડાઈમાં કણનો નાશ થઈ જાય છે.** આ કણ ત્યારે જ પોતાના અસ્તિત્વને માણી શકે છે જ્યારે તે સાગર સાથે હાથ મિલાવીને ચાલે છે અને ત્યારે જ તે સાગરની શક્તિને પામી શકે છે.

આથી જ આધ્યાત્મિક રીતે પ્રબુદ્ધ થયેલા લોકો પ્રભુને આ પ્રમાણે પ્રાર્થના કરતા હોય છે: "મારી ઇચ્છા નહીં, તારી ઇચ્છા જ સર્વોપરી છે." ખરેખર, જ્યારે તમે આ કક્ષાએ પહોંચો છો ત્યારે બધી જ અંગત સત્તા, અંગત ધ્યેયો, અંગત ઇચ્છાઓ પાછળ રહી જાય છે. આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ તો એ મહાન સાગર માટે કાર્ય કરે છે, તે બીજાઓ માટે કામ કરે છે નહીં કે "હું અને મારા" માટે. તે પ્રભુના ભાગીદાર બની, તેમના સેવક બની કામ કરે છે.

સાચું પૂછો તો જ્યારે તમારો અહંકાર પીગળી જાય છે ત્યારે જ પ્રભુને તમારી સાથે કામ કરવાની તક મળે છે કારણ કે તમારી અને પ્રભુ વચ્ચે અહંકાર જ એક મોટી દીવાલ છે. બધા જ યોગીઓનો તેવો અનુભવ છે કે જ્યારે અહંકાર પીગળી જાય છે ત્યારે તેઓને લાગણી થાય છે કે તેઓ કશું જ કરી રહ્યા નથી. જાણે પ્રભુ તેમની મારફત કાર્ય કરી રહ્યા છે અને જાણે કાર્ય આપોઆપ થઈ રહ્યું છે. તેઓનો તો એ નિમિત્ત તરીકે ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. તેઓ તો સરિતાનાં પાણી વહી જાય તેમ તેમના જીવનને વહેવા દે છે 'તેઓ કંઈક છે' તેવી ભાવના સંપૂર્ણપણે નાશ પામે છે. તેઓને એવો અનુભવ થવા માંડે છે કે જ્યારે તેઓ એકલા હોય છે ત્યારે કશું જ હોતા નથી, શૂન્ય હોય છે અને ફક્ત પ્રભુ સાથે જોડાય છે ત્યારે જ તેઓનું કશુંક અસ્તિત્વ બને છે.

અભિમાન અને ઉદંડતા સાચે જ વ્યક્તિના પતનનું કારણ છે - વહેલા કે મોડા આવી વ્યક્તિનો નાશ થાય છે. આપણો સમગ્ર ઇતિહાસ આવા દાખલાઓથી ભરપૂર છે.

૭૧

માનસિક રીતે નબળા પડી જવામાંથી મુક્તિ

માનસિક રીતે ઢીલાપોચા થવું એ જાતને અપૂર્ણ માનવાની ભાવના અને આત્મવિશ્વાસના અભાવમાંથી જનમતી વાત છે. તમને તમારી શક્તિ અને આવડતમાં વિશ્વાસ નથી હોતો. તમે અવઢવમાં રહો છો કે શું તમે અમુક પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકશો, શું પડકારરૂપ યોજના પાર પાડી શકશો. શું મિટિંગમાં પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકશો વગેરે વગેરે. આમ જુઓ તો એવી ઘણી પરિસ્થિતિઓ હોય છે જ્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિ ઢીલોપોચો થઈ જાય. આ રહી તેની યાદી:



"ઇન્ટરવ્યૂ વખતે વ્યક્તિ નર્વસ (ઢીલીપોચી) થઈ જાય તે સામાન્ય બાબત છે."

* ઇન્ટરવ્યૂ વખતે (નિમણૂક કે પ્રમોશન માટેના).
* મિટિંગ વખતે.
* જાહેરમાં કે મેળાવડામાં બોલતી વખતે.
* ગ્રૂપ ચર્ચા કે વક્તવ્ય કરતી વખતે.
* પરીક્ષામાં પેપર આપતી વખતે પરીક્ષાખંડમાં.
* પાર્ટી કે સામાજિક મેળાવડા વખતે.
* સ્ટેજ પર સંગીત, ગાયનવાદન, નૃત્ય, અભિનય કરતી વખતે.
* પડકારરૂપ પ્રોજેક્ટની જવાબદારી લેતી વખતે.

* પહેલી વખત ટ્રેનમાં એકલા મુસાફરી કરતી વખતે. એ જ રીતે વિમાન, બસ, મોટરકારમાં પહેલી વખત દૂર સુધીની મુસાફરી કરતી વખતે.

* સામાજિક મેળાવડામાં તમારી આવડત રજૂ કરતી વખતે.

* સ્ટેજ પરથી શ્રોતા સમક્ષ ભાષણ કરતી વખતે.

* ઉચ્ચ સત્તાવાળાઓ સાથે ચર્ચા કરતી વખતે.

આ બધી 'નર્વસનેસ' (ઢીલાપોચાપણાનો ભાવ)માંથી બહાર આવવાનો માર્ગ એ છે કે તમે તમારી જાતને પૂછો - વારંવાર પૂછો - જો તમે તમારા દેખાવમાં નિષ્ફળ ગયા તો શું થશે? આ પહેલાં હજારો લોકો જુદી જુદી વાતોમાં નિષ્ફળ ગયા જ છે. તેથી શું થઈ ગયું? તમને એમ લાગે કે બીજાઓ તમારા માટે ખરાબ વિચારશે કે હલકો અભિપ્રાય બાંધશે તો તેમને તેમ કરવા દો. તમે પણ કેટલાક લોકો માટે હલકો અભિપ્રાય ધરાવો જ છો. તો તેથી તેઓમાં શું ફેર પડ્યો? અને બીજું એ આપણો ભ્રમ હોય છે કે લોકો આપણા માટે આમ વિચારે છે કે તેમ વિચારે છે. કોઈને તમારા માટે જ વિચારો કરવાનો સમય હોતો જ નથી. તમે જ વિચારો કે તમારું કામ છોડીને તમે બીજાઓ માટે વિચારવામાં કેટલો સમય કાઢો છો. તમને ધીરે ધીરે સમજ પડશે કે આ રીતે સવાલો પૂછવાથી તમારું ઢીલાપોચાપણું દૂર થતું જાય છે.

એક બીજો પ્રયોગ પણ કરવા જેવો છે. એ વાત કે વસ્તુ વારંવાર કરો જેના લીધે તમે નર્વસ થઈ ગયા હતા. આ કરવાથી તમારી 'નર્વસનેસ'ને સીધો ધક્કો પહોંચશે અને તમને અનુભવ થશે કે અરે, આ તો કમાલ થઈ ગઈ!

૭૨

ખોટા ડરની લાગણીમાંથી મુક્તિ

થોડાં એવાં લોકો પણ છે જેઓ તેમના બધાં જ કાર્યોમાં ભીરુતાનું એટલે કે ખોટા ડરનું પ્રદર્શન કરતા હોય છે. આવા લોકો કોઈ સમસ્યામાં હોય તો તેને ઉકેલવામાં પહેલ કે પ્રયત્ન કરતા હોતાં નથી. કોઈ કટોકટીની પળ કે પડકાર વખતે તેઓ આગળ નહીં આવે જેથી જવાબદારી લેવી પડે યા તો નેતૃત્વ લેવું પડે. તેઓ બીજાઓ સામે જોયા કરશે કે તેઓ આગળ આવીને પરિસ્થિતિનું નેતૃત્વ લઈ લે અને પછી તેઓ ઘેટાંની જેમ તેમની પાછળ પાછળ દોરાશે.

તેઓને જોખમ લેવું ગમતું નથી **અને એ તો નિયમ છે કે જે જોખમ લેતા નથી** તેમનો વિકાસ થતો નથી. જોકે એ વાત સાચી છે કે જોખમ લેવામાં નિષ્ફળતા અથવા નુકસાનની શક્યતા હોય છે, પરંતુ સાથે સાથે જોખમમાં સફળતા અને લાભની પણ શક્યતા હોય છે. જો તમે કોઈ જોખમ નહીં ખેડો તો શક્ય છે કે તમે કોઈ પણ પ્રકારના ભયથી સલામત રહો છો, પરંતુ સાથે સાથે તમે ઘણાં નવાં સાહસો અને આનંદોથી પણ વંચિત રહો છો જે જોખમના ગર્ભમાં રહેલાં હોય છે.



"તમારી જાત પર વિશ્વાસ રાખો."

ભીરુ વ્યક્તિ જીવનની નવીનતાનું સૌંદર્ય અને નમણાશ માણી શકતી નથી. તે હંમેશા ભયભીત રહે છે અને દરેક નવી વસ્તુની નકારાત્મક અને ખોટવાળી બાજુનો વિચાર કર્યા કરે છે. ખીણમાં પડી જવાની બીકના લીધે તે તેની જાતને પર્વતના શિખરનો આનંદ લેવામાંથી વંચિત રાખે છે! જીવનમાં શિખર અને ખીણ સાથે સાથે જ હોય છે. કાં તો તમે બંનેનો સ્વીકાર કરો યા તો બંનેનો ત્યાગ કરો. તમે એક ભાગ લો અને બીજા ભાગને છોડી દો તે ન બને અને અહીં આખી વાતનું છટકું છે.

ખોટા ડરની લાગણીમાંથી બહાર આવવાનો માર્ગ જ એ છે કે સૌથી પહેલા તમે એ સત્યને સમજી લો કે જે કાંઈ સામર્થ્ય, શક્તિ અને યોગ્યતા આ જગતમાં કોઈ પણ પાસે છે અને કોઈ પણ પાસે હતી, તમારામાં પણ એ વસ્તુઓ છે જ. જે બીજાઓ કરી શકે છે તે તમે પણ કરી શકો છો. **છેવટની શક્તિ કે સામર્થ્ય આ જગતમાં બધાં પાસે સરખું જ છે - ન વધારે, ન ઓછું.** સવાલ ફક્ત જાગૃતિનો છે કે કઈ રીતે આ શક્તિ આ

સામર્થ્યને જગાડી તેને યોગ્ય દિશામાં કામે લગાડી શકાય. કેટલાક લોકો આ સામર્થ્યને પોતાના પ્રયત્નોથી જગાડી દઈ, સફળતા પામી, બીજાથી અલગ પડે છે. એક વખત આ આત્મવિશ્વાસ જાગી જાય પછી કોઈ વાત એવી નથી રહેતી કે તમે ન કરી શકો સિવાય કે તમે પ્રયત્ન ન કરો. બસ પછી ધીરે ધીરે આ ભીરુતાગ્રંથિની ભાવના દૂર થતી જશે.

ખોટા ડરની લાગણી ઉપર ભાવના વિજય મેળવવાનો વ્યવહારિક માર્ગ એ છે કે જે વસ્તુઓ કરવાથી તમને ડર લાગતો હોય તે વસ્તુઓ તમે જાણી જોઈને કરો. તેનાથી ભીરુતા ઉપર સીધો પ્રહાર થશે. તે પછી તમને થશે કે આ પ્રયત્નમાં તમે એકલા નથી. પ્રભુ સદા તમારી સાથે છે - તમને દોરવણી આપવા અને તમને મદદ કરવા. શરત એટલી છે કે તેની સમક્ષ તમે નિખાલસ રહેજો. તમે એક વાર સાચા કારણસર શરૂઆત કરીને પડકાર ઝીલી લઈ સાહસ ખેડશો તો તમને માલૂમ પડશે કે ઘણાં લોકો તમને સાથ આપવા તૈયાર છે, તમને મદદ મળવી શરૂ થઈ જાય છે, સાધનો અને દોરવણી આપનારા પણ આગળ આવે છે અને તમને એવી લાગણી થાય છે જાણે કે સમગ્ર બ્રહ્માંડ તમને ટેકો આપી રહ્યું છે.

જ્યારે પણ તમે કોઈ પણ સાહસ માટે તૈયાર થાઓ છો ત્યારે તમારે વિચારી લેવું જોઈએ કે તેમાં જોખમ હશે જ અને તમને નુકસાન પણ જઈ શકે છે કારણ કે આ જગતમાં વિઘ્નસંતોષીઓ હોય છે જ, ભલેને તમે સારું કામ કરતા રહો. આ બાબતમાં ખાસ યાદ રાખજો કે **જીવન એક જુગાર છે. વિવિધ પ્રકારના ભય અને અચોક્કસતાઓ જીવન સાથે જોડાયેલ હોય છે.** તમે ગમે તેટલી સાવચેતી રાખો, સલામત રીતે તમારું કામ કરો છતાંય એવી કોઈ ખાતરી નથી કે તમે ૧૦૦ ટકા સલામત રહેશો કારણ કે ઘણી બધી વસ્તુઓ તમારા કાબૂ બહારની હોય છે. જીવનમાં કંઈ પણ બની શકે તે માટે તમારે માનસિક રીતે તૈયાર રહેવું જોઈએ. એટલે મુશ્કેલીઓનો ડર રાખ્યા વિના, તેને રમતના ભાગ તરીકે માણતાં શીખજો. યાદ રાખો કે દરેક પડકાર અને જવાબદારીનો જન્મજાત એક આનંદ હોય છે અને તેનામાં વિકાસની શક્યતાઓ છુપાયેલી હોય છે. જોકે જોખમ તો હોય છે જ. વધુમાં જો તમે ઊંડાણથી વિચારશો કે કોઈ પણ વસ્તુમાં વધુમાં વધુ શું જોખમ હોઈ શકે તો જવાબ મળશે કે તમે મૃત્યુ પામો - ખેર, મૃત્યુ તો વહેલું કે મોડું આવવાનું જ છે.તો પછી તમે આજે મૃત્યુ પામો કે કાલે શું ફેર પડે છે? મૃત્યુ પાસેથી કદાચ તમે થોડો સમય મેળવી શકો પણ તેને નિવારી તો ન જ શકો. વળી કોઈ સારું કામ કરતા કરતા વહેલા મૃત્યુ પામવું એ સારી વાત છે. એક મૃત જિંદગી લાંબો સમય સુધી ભોગવવી તે ઇચ્છનીય તો નથી જ. જિંદગી મહાન હોવી જોઈએ, લાંબી ન હોય તો ચાલે.

૭૩

નકારાત્મક વાતાવરણમાંથી મુક્તિ

આપણને ભાગ્યે જ ખબર હોય છે કે આપણી આજુબાજુ જે માહોલ આપણે સર્જીએ છીએ અથવા તો જે માહોલ આપણી આજુબાજુ હોય છે તેની આપણા ઉપર ભારે અસર પડતી હોય છે અને ખાસ તો જ્યારે આપણે વિકાસના તબક્કામાં હોઈએ છીએ ત્યારે તેની જબરદસ્ત અસર પડે છે કારણ કે ત્યારે આપણે આધ્યાત્મિક રીતે સંપૂર્ણપણે વિકસ્યા હોતા નથી. સકારાત્મક અને આધ્યાત્મિક વાતાવરણ ઊભું કરીને યા તો તેવા વાતાવરણમાં રહીને તમે તમારા મનને ઉચ્ચસ્તરે લઈ જઈ શકો છો અને તેને સકારાત્મક વળાંક આપી શકો છો.



"નકારાત્મક માહોલની મન ઉપર ખરાબ અસર પડે છે."

માહોલ આપણને મોટા પ્રમાણમાં અસર કરે છે એટલું જ નહીં, પણ ગૂઢ રીતે આપણા મનને સકારાત્મક કે નકારાત્મક બનાવવામાં ચાવીરૂપ ભાગ ભજવે છે.

એવા વિવિધ રસ્તાઓ છે જે દ્વારા આપણી આજુબાજુ આપણે સકારાત્મક અને ઉચ્ચ માહોલ ઊભો કરી શકીએ તેમ છીએ.

૧. **સંગીત:** સંગીતમાં આપણાં મન અને 'મૂડ'ને અસર કરવાની જબરદસ્ત તાકાત છે. તે આપણા માહોલના બધાં જ સ્પંદનોને બદલી દઈ શકે છે. સાત્વિક સંગીત જેમાં ભક્તિગીતો, મંત્રોચ્ચાર,

ભજનો, શાસ્ત્રીય સંગીત, જૂની ફિલ્મોનાં મધુર ગીતો, કુદરતનો અવાજ ધરાવતાં ગીતો વગેરે તમારા મનને ઊર્ધ્વગામી બનાવી દે છે.

૨. **રંગો:** રંગો તમારા મન ઉપર ખૂબ મોટી અસર કરે છે. દાખલા તરીકે ભૂરો રંગ તમારા મનને શીતળતાની લાગણી બક્ષે છે. લીલો રંગ સમતુલાની અસર ઊપજાવે છે. સફેદ રંગ પવિત્રતા અને આધ્યાત્મિકતાની લાગણી વહાવે છે. લાલ અને પીળો રંગ ક્ષુબ્ધ મનમાં ઉત્સાહ અને શક્તિની લાગણી જન્માવે છે. કાળો રંગ મનને સુસ્ત, આળસુ અને નિર્વેદની લાગણીવાળું કરી દે છે. તેથી તેનો ઉપયોગ ન કરવો. આ બધી વાતો ધ્યાનમાં રાખી તમારા રૂમ માટે, તમારા પરદાઓ માટે, ફર્નિચર માટે, દરવાજાઓ અને બારીઓ માટે અને તમારાં કપડાં માટે યોગ્ય રંગોની પસંદગી કરજો.

૩. **ફોટોગ્રાફ અને ચિત્રો:** આપણે જે જોઈએ છીએ તેની આપણા ઉપર ભારે અસર પડતી હોય છે અને તે આપણી આંતરિક ચેતનાને તેના સ્વભાવ મુજબ સકારાત્મક અથવા નકારાત્મક અસર કરે છે. તમારાં ઘર અને ઑફિસમાં પ્રબુદ્ધ અને મહાન વ્યક્તિઓ, કુદરતી દેખાવો, આધ્યાત્મિક - ધાર્મિક સ્થળો અને મંદિરો, દેવળો, મસ્જિદો, ગુરુદ્વારાઓ વગેરેના ફોટોગ્રાફ્સ કે ચિત્રો લટકાવજો. તેની તમારા મન ઉપર ઊર્ધ્વગામી અસર પડશે.

અહીં એ વાત નોંધવી જોઈએ કે સાચુકલા ફોટોગ્રાફની અસર હાથે બનાવેલાં ચિત્રો કરતાં ઘણી વધારે પડતી હોય છે કારણ કે કહે છે કે ફોટોગ્રાફ એ વ્યક્તિ કે સ્થળનાં સાચાં સ્પંદનો ધરાવતો હોય છે.

૪. **સારો સંગાથ:** જે લોકો સાથે તમે રોજિંદો વ્યવહાર કે સંગાથ રાખતા હોવ છો અને જે લોકો તમને સામાન્ય રીતે મળતા રહેતા હોય છે તેઓની તમારા મન ઉપર ખૂબ અસર રહેતી હોય છે. મનુષ્યો જ્યારે વિકાસના તબક્કામાં હોય છે ત્યારે તેઓની મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રકૃતિ અનુકરણ કરવાની અથવા તો એવા લોકોને યાદ કરવાની હોય છે. જેઓ સાથે અગાઉ તેઓ સંકળાયેલા હતા અને આ રીતે તેઓ બીજા મનુષ્યોથી અસર પામતાં હોય છે અને તે અસર તેમનામાં રહેતી હોય છે. આમાં સારા મનુષ્યો પણ હોય અને ખરાબ મનુષ્યો પણ હોય - માટે સારા મનુષ્યોનો સંગાથ સારી અસર ઉપસાવે છે જ્યારે ખરાબ મનુષ્યોની ખરાબ અસર ઉપસાવે છે.

આથી તમારો સંગાથ શોધવામાં સતર્ક રહેજો. બહુ જ મર્યાદિત પરંતુ સારો સંગાથ રાખજો જેમનો તમને અનુભવ થઈ ગયો હોય.

બધા સાથે અંગત બની જવાની ચેષ્ટા ન કરતા.

૫. તમારા માહોલને ચોખ્ખો અને સુઘડ રાખજો. જો તમારી જગ્યા ગંદી હશે તો ત્યાં શાંતિ નહીં રહે અને માનસિક વિકાસ પણ નહીં થાય.

૬. યોગ્ય સાધનો વસાવી તમારા માહોલનું તાપમાન, ભેજ, અવાજનું સ્તર, પ્રદૂષણનું સ્તર કાબૂમાં રાખજો કારણ કે આ બધાની તમારા શરીર અને મન પર ભારે અસર પડતી હોય છે.

૭૪

ખોટી ધારણાઓ અને મનના ખોટા વિચારોમાંથી મુક્તિ

જેના મનમાં ખોટી ધારણાઓ અને ખોટાં મનોવલણો હોય છે તે સત્ય જોઈ શકતાં નથી. સત્ય એ જ વ્યક્તિ જોઈ શકે છે જેનું મન સંપૂર્ણપણે ખુલ્લું અને મુક્ત હોય છે અને પૂર્વગ્રહો તથા ખોટી ધારણાઓ તેમનામાં કોઈ જાતની હોતી નથી.



"ખોટું મનોવલણ દર્શાવવું એ. અપરિપક્વતાની નિશાની છે."

ખોટું મનોવલણ ધરાવતું મન એટલે શું? તેનો અર્થ એ થાય છે કે તમે કોઈની વિરુદ્ધ છો અથવા તમે કોઈની તરફેણમાં છો. હવે જે વ્યક્તિની તમે વિરુદ્ધ હશો તેની બધી જ વસ્તુઓ તમે નકારાત્મક રીતે જ જોશો અને જે વ્યક્તિની તમે તરફેણમાં હશો તેની બધી જ વસ્તુઓ તમે સકારાત્મક રીતે જોશો. **ખોટાં મનોવલણવાળા મન સાથે તમે વસ્તુલક્ષી પરીક્ષણ કરવાને શક્તિમાન નહીં રહી શકો.**

મન શા માટે ખોટું મનોવલણ ધરાવતું થઈ જતું હશે? તેના ઘણાં કારણો છે. પહેલું કારણ, જો તમે આધ્યાત્મિક રીતે વિકાસ પામેલા વ્યક્તિ નહીં હો તો તમારા ઉપર બીજાઓનાં વિચારો, સૂચનો, માન્યતાઓની સહેલાઈથી અસર પડશે અને જ્યારે તમે બહારની દુનિયા સાથે વ્યવહાર કરશો ત્યારે તે સતત તમારા મનમાં ઠલવાયા કરશે. આ માન્યતાઓ અને સિદ્ધાંતો તમારા અચેતન મનમાં ગૂંથાઈ જશે અને તમે બધી જ વસ્તુઓ એ જ રીતે જોશો અને તોલશો જે પેલી માન્યતાઓએ તમારા પર અસર કરી છે. વાસ્તવિકતાને તમે ધ્યાન પર નહીં લો.

વધુમાં જે કોઈ વ્યક્તિ તમારા અહંકારને ઠેસ પહોંચાડશે તમે તેની વિરુદ્ધ થઈ જશો અને પછી તમે તે વ્યક્તિની દરેક હિલચાલ અને કામ ધિક્કારની નજરે જોશો અને તે સાચો હશે તો પણ તમે તેને ખોટો કહેશો. એ જ રીતે જે કોઈ વ્યક્તિ તમારા અહંકારને પંપાળશે, તે વ્યક્તિની દરેક હિલચાલ અને કામ (જે ખોટું હોય તો પણ) તમે સકારાત્મક પૂર્વગ્રહથી જોશો. આથી બંને પરિસ્થિતિમાં તમે વાસ્તવિકતાને, સાચી વાતને જોઈ શકતાં નથી. એનો અર્થ એ થયો કે તમે રંગીન ચશ્માં પહેરીને જોતાં હો છો, નરી આંખે નહીં.

આધ્યાત્મિકતા કહે છે કે આપણે ક્યારેય પૂર્વગ્રહ પ્રેરિત કે ખોટા મનોવલણથી કોઈ પણ વસ્તુને વિરુદ્ધ કે તરફેણમાં ન જોવી જોઈએ અને વસ્તુના નાનકડા પરીક્ષણથી અભિપ્રાયો ન બાંધી દેવા જોઈએ. આપણે વસ્તુને વિશાળ પરિપ્રેક્ષ્યથી જોવી જોઈએ જેથી આપણે તેને સમગ્રતયા જોઈ શકીએ અને તેના બધાં જ તથ્યોને તપાસી શકીએ. એવું બની શકે કે વ્યક્તિમાં બે અવગુણ હોય પરંતુ તે સાથે તેનામાં દસ સારા ગુણ પણ હોય. જે આપણે આપણા ખોટા મનોવલણને લીધે નજરઅંદાજ કરતા હોઈએ છીએ. વધુમાં વ્યક્તિ કદાચ આજે ખરાબ હોઈ શકે છે પરંતુ આવતીકાલે તે બદલાઈ પણ જઈ શકે છે અને ભવિષ્યમાં તે તદ્દન જુદી જ વ્યક્તિ બની જઈ શકે છે. મનુષ્ય એ કોઈ જડ કે સ્થિર એકમ નથી. તે લચીલો, મુક્ત મનનો જીવંત એકમ છે જે સતત બદલાવ લાવી શકે છે. આપણે સૌ મનુષ્યમાં બદલાવ લાવવાની શક્યતાઓ આંતરિક રીતે ગોઠવાયેલી હોય છે માટે કોઈના પણ માટે અભિપ્રાય બાંધતા પહેલાં આ વાત આપણે સૌએ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. ટૂંકમાં, કોઈ પણ વાત અંગે નિર્ણય લેતા પહેલાં આપણે સૌએ પરિસ્થિતિનું સંપૂર્ણ ચિત્ર ધ્યાનમાં લેવું જોઈએ. આ હકીકત પર આધારિત, વસ્તુલક્ષી નિરીક્ષણ કહેવામાં આવે છે, જે સીમિત કે લાગણીઓના તાંતણાઓની અસર નીચે આવી જતું નથી.

આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ ન તો કોઈની તરફેણમાં હોય છે, ન કોઈની વિરુદ્ધ. તે તો ફક્ત સત્ય અને હકીકતો સાથે સંબંધ રાખે છે અને આથી જ એવું બને કે તે ક્યારેક તમારી વાત સાથે સંમત હોય અને ક્યારેક ન પણ હોય. તે ક્યારેય અંગત ગમા કે અણગમાને પોતાના નિર્ણય પર હાવી થતા દેતા નથી.

૭૫

મનની અનિર્ણાયકતા અને નબળાઇમાંથી મુક્તિ

તમે જોયું હશે કે ઘણાં લોકો હંમેશા માનસિક રીતે નબળા હોય છે અને તેઓ કોઈ વસ્તુ નક્કી કે પસંદ કરી શકતાં નથી. તેઓ નિર્ણય લેવામાં ખૂબ નબળાં હોય છે અને હંમેશા અવઢવમાં હોય છે કે આ કરવું કે ન કરવું.



ઘણી વાર તેઓને એવું લાગે છે કે તેઓએ આમ કરવું જોઈએ અથવા આ વસ્તુ પસંદ કરવી જોઈએ પરંતુ થોડી વાર પછી તેઓ ગૂંચવાઈ જાય છે અને વિચારવા માંડે છે કે: "ઓહ, મારે બીજું જ કામ કરવા જેવું હતું." અરે, કેટલીક વાર તેઓ છેવટે કોઈ વસ્તુ પસંદ કરે છે (અથવા તેઓને પસંદ કરવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે) તો તે પછી તેઓ દુ:ખી થઈને બોલ્યા કરે છે કે: "ઓહ, મેં બીજી જ વસ્તુ પસંદ કરી હોત તો સારું થાત." માનસિક રીતે નબળાં લોકો હંમેશા ગૂંચવાયેલાં રહેતાં હોય છે અને ક્યારેક તેઓ ગાંડપણની હદ સુધી પહોંચી જાય છે.

નબળું અને ગૂંચવાયેલું મન હોવાનાં મુખ્ય બે કારણો છે.

૧. **નબળું મન:** નબળું મન તેના સ્વભાવ મુજબ હંમેશા અહીંથી ત્યાં લોલકની જેમ ફરતું રહે છે. એક વાત પર તે સ્થિર રહી શકતું નથી. તમારા મનને મજબૂત કરવા સૌથી સારી વસ્તુ એ છે કે મનને એકાગ્ર કરવાની કસરત બની શકે તેટલી વધારે કરો.

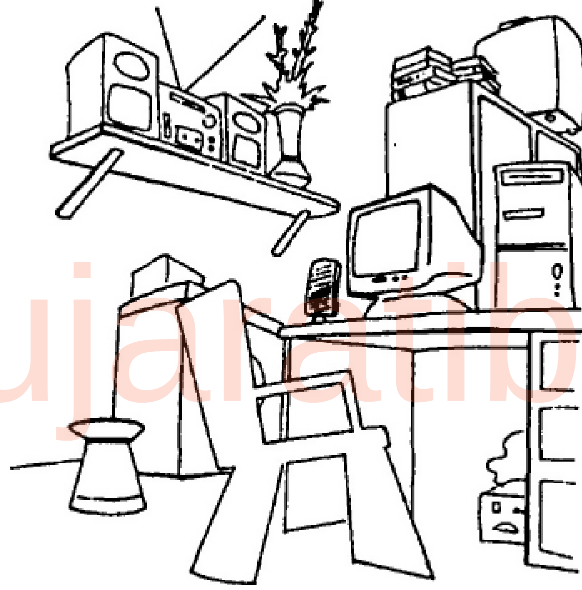
૨. **જીવનના સત્યનું અજ્ઞાન:** આ અગાઉ પણ હું કહી ચૂક્યો છું કે આ દુનિયા સ્વભાવે દ્વૈત છે એટલે કે આ જગતની બધી વસ્તુઓને સારી બાજુ પણ છે અને ખરાબ બાજુ પણ છે. હવે તમારે એવી વસ્તુ પસંદ કરવી હોય જેને બધી જ સારી બાજુઓ જ હોય અને એક પણ ખરાબ બાજુ ન હોય તો તે અશક્ય વાત છે. કારણ કે આ મૂળભૂત રીતે દ્વૈતપણું છે. તમે ગમે તે ક્ષેત્રમાં ગમે તે કામ કરશો. કોઈ વસ્તુ સંપૂર્ણ નહીં હોય જેનામાં બધું જ સારું જ સારું હોય. દરેક વાત કે વસ્તુમાં તમને કેટલાક ગેરલાભ અને સમસ્યાઓ પણ મળશે. નબળા મનની વ્યક્તિ જ્યારે સકારાત્મક કારણો જુએ છે ત્યારે તે તે વસ્તુ તરફ આકર્ષાય છે પરંતુ જેવું નકારાત્મક કારણ નજરે પડે છે એટલે ગૂંચવાય છે. આવું ચાલ્યા જ કરે છે કારણ કે તે એક વસ્તુ છોડી બીજી તરફ વળે છે પરંતુ ત્યાં પણ સારું અને નરસું બંને સાથે જ હોય છે.

સાચો અભિગમ એ છે કે જીવનના સત્યની પાયાની સમજણ કેળવવી. કોઈ પણ વ્યક્તિ કે વસ્તુ અંગે નિર્ણય લેતી વખતે વધારે પડતી ચર્ચા કે ચૂંથાચૂંથ ન કરવી. એક નિર્ણય લેવાનો પ્રયત્ન કરો અથવા સામાન્ય પૂછપરછ અને છાનબીન પછી એક વિકલ્પ પસંદ કરો અને પછી તેનાથી સંતોષ માનવાનો પ્રયત્ન કરો. કોઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિના સારાં કે નરસાં પાસાં વિશે સતત વિચારતા રહેશો તો આ જગતમાં તમે ગૂંચવાઈ જશો.

૭૬

વસ્તુઓનો વધારે પડતો સંગ્રહ કરવાની વૃત્તિમાંથી મુક્તિ

આપણે ભારતીયો વધુ ને વધુ વસ્તુઓ સંગ્રહ કરવામાં અવ્વલ છીએ. અમુક સમયગાળામાં તો આપણે આપણા ઘરને વસ્તુઓથી ભરી દઈએ છીએ અને એથી જ આપણે જોઈએ છીએ કે જ્યારે વ્યક્તિ વૃદ્ધ થઈ જાય છે અને જીવવા માટે તેને સૌથી ઓછી વસ્તુઓની જરૂરત હોય છે ત્યારે તેને ખબર પડે છે કે તેની આજુબાજુ તો વસ્તુઓના ઢગલા છે અને તેથી તે ગૂંચવાઈ જાય છે કે આ બધી વસ્તુઓનું કરવું શું?



"વધુ પડતી ચીજવસ્તુઓનો સંગ્રહ આપણા મન ઉપર સખત દબાણ લાવે છે અને તેનાથી સકારાત્મક ઊર્જા નબળી પડે છે."

જેમ જેમ સમય પસાર થતો જાય છે તેમ તેમ ઘરમાં ચીજવસ્તુઓનો ભરાવો વધતો જાય છે અને તેની વ્યવસ્થા અને જાળવણી મુશ્કેલ થતી જાય છે એટલે સંઘરેલી વસ્તુઓ આનંદ અને સુખ આપવાને બદલે ચિંતા અને તાણ પેદા કરે છે. એ સમયે આપણને સમજાય છે કે વધુ પડતી વસ્તુઓ એકઠી કરવાથી કેટલી તાણ અનુભવાય છે. આમ થવાનું કારણ એ હોય છે કે આવી વ્યક્તિઓ પાસે જરૂરત કરતાં વધુ નાણાં હોય છે પરંતુ ભલે નાણાંથી તમે વસ્તુઓ ખરીદી લીધી હોય પરંતુ તે ઘણી આડખીલીઓ ઊભી કરે છે જેવી કે —

૧. વધુ વસ્તુઓ એટલે તેને સમાવવા માટે વધુ જગ્યા.

૨. વધુ વસ્તુઓ એટલે તેની સલામતીની ચિંતા.

૩. વધુ વસ્તુઓ એટલે તેની જાળવણીની ચિંતા.

હવે મને કહેવા દો કે હું તમને એમ સલાહ નથી આપતો કે ઘરમાં નવી વસ્તુઓ ખરીદીને વસાવતા નહીં. ખરેખર, જો તમે શાંતિથી વિચારશો તો તમને માલૂમ પડશે કે સમસ્યા નવી વસ્તુઓ ખરીદવાથી પેદા નથી થતી પરંતુ જૂની વસ્તુઓનો નિકાલ નહીં કરવામાંથી પેદા થાય છે. આપણે નવી વસ્તુઓ ખરીદતા જઈએ છીએ પણ જૂની વસ્તુનો નિકાલ નથી કરતા. એટલે અમુક સમયે મહા ગૂંચવાડો પેદા થાય છે.

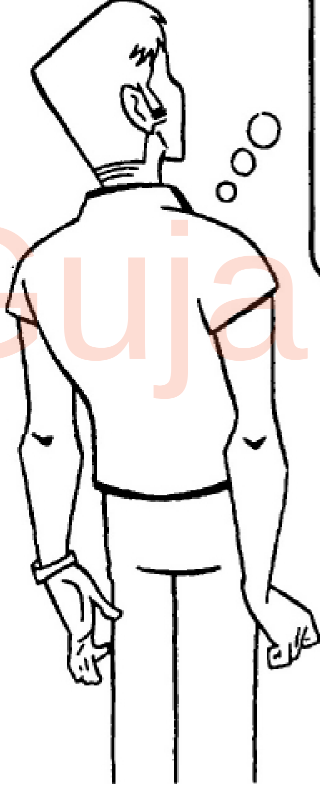
જો તમે નવી ખરીદી અને જૂનીના નિકાલનું ચક્ર બરાબર ગોઠવી દો તો મેં ઉપર જણાવેલ ગૂંચવાડો તમે નિવારી શકો છો. અહીં હું તમને ફેંગશૂઈ અને વાસ્તુના સંદર્ભમાં એક રસપ્રદ વાત કરીશ. તેઓના મત મુજબ કોઈ પણ સ્થળે વધુ વસ્તુઓનો સંગ્રહ થઈ જાય છે તો તે સ્થળનું 'આકાશ' તત્ત્વ ઓછું થઈ જાય છે જેથી એ ઘરમાં વિદ્યુત-ચુંબકીય ઊર્જાનું વહેણ ઘટી જાય છે જે ઘરના લોકોની તંદુરસ્તી અને શક્તિ પર ખરાબ અસર પાડે છે. ઘરમાં જેટલી વધુ ખાલી જગ્યા હોય ત્યાં વધુ 'આકાશ' તત્ત્વ હોય છે અને તેના લીધે વધુ પ્રમાણમાં ઊર્જા વહે છે જે ઘરના સભ્યોના આરોગ્ય માટે અત્યંત જરૂરી છે.

આ વાતનું નિયમન કરવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો એ છે કે (જે વાત હું મારા વર્તુળમાં કહેતો રહેતો હોઉં છું) એક વસ્તુ આવે તો એક વસ્તુને બહાર મોકલી દો. 'વન ઇન એન્ડ વન આઉટ'નો સિદ્ધાંત અપનાવો. એટલે કે એક નવી વસ્તુ ખરીદો તો એક જૂની વસ્તુનો નિકાલ કરી દો. આનાથી એક પ્રકારનું સમતોલપણું આવશે. જૂની વસ્તુઓનો નિકાલ કરવાના ઘણા માર્ગો છે - ગરીબ ગુરબાઓને દાનમાં આપો, ભંગારના વેપારીને વેચી દો અથવા જરૂરિયાતમંદ સંબંધીને ભેટ આપો અથવા કોઈ વસ્તુને ફેરબદલો કરી દો અથવા કચરા ટોપલીમાં ફેંકી દો. (જો વસ્તુ સાવ નકામી બની ગઈ હોય તો).

૭૭

દુનિયાદારીમાં વધારે પડતા અટવાવાની વૃત્તિમાંથી મુક્તિ

તમારી ચારે તરફ નજર કરશો તો માલૂમ પડશે કે લોકો મનસ્વી રીતે અસંખ્ય વસ્તુમાં ઊલઝાયેલાં હોય છે. તેઓ એ પણ જાણતા નથી હોતા કે તે વસ્તુ તેમને માટે જરૂરી છે કે નહીં. કોઈ પણ વાત કે વસ્તુ તેમના ધ્યાન પર આવે છે કે તેમનું મન તેમાં ફસાઈ જાય છે.



"આપણે મનસ્વી રીતે દુનિયાદારીની વિવિધ વાતોમાં ઊલઝાયેલાં રહીએ છીએ કે આપણને એક મિનિટની ફુરસદ મળતી નથી."

સુખ મેળવવાની પહેલી અને મોટી શરત એ છે કે તમે જીવનમાં કંઈ પણ જુઓ, સાંભળો, વાંચો, કરો અને ન કરો તેમાં પસંદગી રાખો અને મનસ્વી રીતે કંઈ પણ અને બધું જ ન કરો.

આ જગત એક મોટું જંગલ છે. તમે જેટલાં તેની અંદર ને અંદર ઘૂસશો, તમે એટલાં ભૂલાં પડી જશો અને ગૂંચવાઈ જશો.

આથી દુનિયાદારીમાં એટલા જ પ્રમાણમાં ઊલઝાવ જેટલી જરૂરત, તમારા અસ્તિત્વ માટે, તમારા વિકાસ માટે અને તમારી દુનિયાદારીની ફરજ બજાવવા માટે હોય. અહીં અને ત્યાં બિનજરૂરી ઊલઝનમાં ન પડતા. અહીંતહીં રખડવું, બીજાઓની વાતોમાં ટાંગ અડાડવી અને બીજાઓના 'સ્કેન્ડલ'માં રસ લેવો વગેરે વાતોમાં ન પડતા. આ બધું મનની એકાગ્રતા તોડી નાખે છે અને તેના લીધે માનસિક શાંતિ હણાઈ જાય છે અને આધ્યાત્મિક વિકાસ અટકી જાય છે.

એ જ રીતે તમારી દુન્યવી ચીજવસ્તુઓનો સંગ્રહ બને તેટલો ઘટાડી દો. ફક્ત જરૂરિયાત પૂરતી વસ્તુઓ તમારી પાસે રાખો. સામાન્ય રીતે જોવામાં આવ્યું છે કે આપણી જરૂરિયાત કરતાં આપણે વધુ ભેગું કરીએ છીએ અને તેના લીધે તેની સાથે વધુ ચિંતાઓ, વધુ તાણ અને શક્તિનો વધુ વ્યય પણ ખેંચાઈ આવે છે. આ વસ્તુઓના સંગ્રહને લીધે તેની સલામતી, રોજેરોજની જાળવણી અને જગ્યાના અભાવની પણ સમસ્યાઓ પેદા થાય છે - નાણાં રોકાય તે તો અલગ વાત છે.

સકારાત્મક અને નકારાત્મક ગુણો અને લાગણીઓ ઉપર એક ઊડતી નજર

અહીં હું વિવિધ સકારાત્મક અને નકારાત્મક ગુણો અને લાગણીઓનું ટૂંકું લિસ્ટ આપ સૌને તરત કામ લાગે તે માટે આપું છું. આ લિસ્ટ વાંચીને તમે ધીરે ધીરે નક્કી કરી શકશો કે કયા સકારાત્મક ગુણો અને લાગણીઓને જીવનમાં સ્થાન આપવું અને કયા નકારાત્મક ગુણોને ધીરે રહીને જીવનમાંથી વિદાય આપવી.

સકારાત્મક ગુણો અને લાગણીઓ

*અનુકૂલન અને ગોઠવાઈ જવું
*જવાબદારીની ભાવના
*મળતાવડાપણું
*અહંકારરહિતા
*હકારાત્મકતા
*પ્રોત્સાહિત કરવાની ભાવના
*મનનું સમતોલપણું અને સ્થિરતા
*તથ્ય આધારિત શૈલી, વસ્તુલક્ષી વલણ
*મનની વિશાળતા
*વાજબી વલણ (તટસ્થતા)
*વિચારોમાં સ્પષ્ટતા
*શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ
*દયા, સહાનુભૂતિ
*વિશ્વાસુ હોવાની ભાવના
*એકાગ્રતા
*દુરંદેશીપણું, ઉત્સાહ, ખંત
*સંતોષ
*ક્ષમાભાવના
*મનની શીતળતા અને ઠંડક
*વિવેક, હૃદયની નરમાશ, સુખ, સૌંદર્ય
*હિંમત અને નીડરતા તથા નિખાલસતા
*મેળ, સ્વર સંવાદ, - મદદરૂપ થવાની ભાવના
*રચનાત્મકતા
*ઉપકારી વલણ
*લોકશાહી
*પ્રામાણિકતા

* અલિપ્તતા
* કામ પ્રત્યે નિષ્ઠા, સમર્પિતતા
* પ્રેરણા
* આનંદ
* ન્યાય
* સ્વતંત્રતા-ઉદારતા
* દયાભાવ-દયાળુ
* પ્રેમ
* વફાદારી
* દરેક વાતમાં નિયમન
* કુદરતીપણું
* અચૌર્ય
* અહિંસા
* ટીકાથી પર - ટીકાઓ ન કરવી
* દખલગીરી ન કરવી
* ચુકાદો ન આપવો
* પક્ષપાત ન રાખવો
* આશાવાદ
* ધૈર્ય
* શાંતિ
* નમ્રતા
* સ્વતંત્ર અને મુક્ત સ્વભાવ, શરૂઆત કરવાની ખેવના ધરાવવી
* બિનસાંપ્રદાયિકતા
* સ્વ આદર
* આત્મવિશ્વાસ
* નિઃસ્વાર્થપણું
* આત્મસંતોષ
* મૌન
* સાદાઈ
* નિષ્કપટપણું
* સ્મિત અને મુસ્કરાહટ
* સરળતા
* પ્રભુ પ્રત્યે સમર્પિતતા
* સહાનુભૂતિ
* સહિષ્ણુતા
* સચ્ચાઈ
* પૂર્વગ્રહરહિત અભિગમ
* બીજાઓને સમજવાની ભાવના
* દૃઢતા
* ડહાપણ

* સ્થિરતા

* આયોજિત અને વ્યવસ્થિત વિચારધારા

* સકારાત્મક વિચાર

* તત્પરતા

* નિયમિતતા

* શુદ્ધતા

* ઝડપી નિર્ણયશક્તિ

* આદર આપવો

* સાત્વિક જીવનશૈલી

નકારાત્મક ગુણો અને લાગણીઓ

* અસાધારણ કે ખોટું વર્તન
* આક્રમકતા
* ગુસ્સો
* ચિંતા
* અહંકાર
* બનાવટીપણું
* પ્રીતિ-લગાવ
* બીજાંઓ પર ધ્યાન
* પૂર્વગ્રહ
* આંધળો વહેમ શ્રદ્ધા
* ઉશ્કેરાટ
* રઝળપાટ
* સગાંવાદ
* અસહાયતાની ભાવના
* મનની નબળાઈ
* ખુશામતખોરી
* નિરાશા
* લોભ
* અપરાધભાવ
* ગમે તેમ વિચારવું

* બેકાળજી
* ફરિયાદ અને આરોપ મૂકવાની વૃત્તિ
* આશાવિહીનતા
* દુશ્મનાવટ - બીજાનું બૂરું ઇચ્છવું
* ઉતાવળ
* દંભ-દેખાડો
* અધીરાઈ
* લઘુતાગ્રંથિ
* અન્યાય
* અસલામતી
* બિનવફાદારી
* બેજવાબદારી
* ચીડ
* ઈર્ષા-અદેખાઈ
* ન્યાય તોળવા બેસવાની ભાવના
* આળસ
* વિષયવાસના - કામાતુરતા
* બીજાઓ માટેની ગેરસમજ
* સંકુચિત માનસ.
* દુ:ખ, દર્દ, વેદના

* ત્રાસ આપવો
* ધિક્કાર
* ગૂંચવણ
* ભ્રષ્ટાચાર
* ટીકા-ટિપ્પણી
* નિર્દયતા
* દિવાસ્વપ્ન
* નીતિભ્રષ્ટતા
* પરાધીનતા
* હતાશા
* સરમુખત્યારશાહી
* નિરાશા
* અપ્રામાણિકતા, જૂઠ
* અવગણના, અપમાન
* અમલદારશાહી, શેઠાઈ
* શંકા, વહેમ, અવિશ્વાસ
* બેઢંગી વર્તન
* અહંકાર, અભિમાન
* નકારાત્મક વિચારધારા
* માનસિક રીતે ઢીલાપણું

* મર્મવચન બોલવાં

* સ્વાર્થીપણું

* અફવાઓ ફેલાવવાની વૃત્તિ

* ગુરુતાગ્રંથિ

* દબાણ - દબાવવું

* વાતોડિયાપણું

* સતામણી કરવી

* હિંસા

* ભટકતું મન

* ચિંતા

* આડુંઅવળું વર્તવું

* ક્રોધ

* ચંચળતા

* બદલાની ભાવના

* જ્ઞાનતંતુનો રોગ

* સમાયોજનમાં વાંધો

* વધારે પડતો લગાવ

* ગભરાટ

* આડાઈ

* નિરાશાવાદ

* ખોટી બીક

* દયામણાપણું

* રાજસિક અને તામસિક સ્વભાવ

મુક્તિ વિશેના કેટલાક સુંદર વિચારો

૧. મુક્તિ કેવી રીતે મેળવવી એ જાણવું મુશ્કેલ નથી, મુક્તિ મળ્યા પછી શું કરવું એ જાણવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે.

— આન્દ્રે ગીડ

૨. મનુષ્યે જન્મે છે ત્યારે તો મુક્ત હોય છે અને પછી બધે જ તે બંધનોમાં જકડાઈ જાય છે.

— રૂસો

૩. કોઈ પણ કપટી માણસ ખરેખર મુક્ત નથી હોતો.

— ઍપિકટેટ્સ

૪. જે મનુષ્ય એકાંત અને એકલતાને માણી શકતો નથી તે મુક્તિની મજા લઈ શકતો નથી કારણ કે બંને એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે.

— આર્થર શોપન હોઅર

૫. મુક્તિ ત્યારે જ તેનું સાચું રૂપ ધારણ કરે છે જ્યારે આપણે આપણાથી વિરુદ્ધ મત ધરાવનારને મુક્તિ અને આદર આપીએ છીએ.

— રોસા લકઝમબર્ગ

૬. મુક્તિ શું છે? મુક્તિનો સાચો અર્થ છે કે કોઈ પણ સંજોગોના તમે ગુલામ ન હો, કોઈ પણ બંધન તમને બાંધી ન શકે, કોઈ પણ તકના તમે તાબેદાર ન હો, એટલે એનો અર્થ એ કે તકદીર તમારાં ચરણોમાં આવીને ઢળી પડે.

— સેનેકા ધ મોર્ગ

૭. નિષ્ફળ જવાની મુક્તિ વગર ક્યાંય કોઈ સાચી મુક્તિ સંભવી જ ન શકે.

— એટિક હોફર

૮. જે લોકો બીજાઓને મુક્તિ ન આપી શકતાં હોય તેઓને તેમની મુક્તિ માણવાનો અધિકાર નથી.

— અબ્રાહમ લિંકન

૯. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાની મુક્તિ વડે બીજાની મુક્તિમાં દખલગીરી શરૂ કરે છે કે મુક્તિ તેની મહત્તા ગુમાવી દે છે.

— સ્વામી શિવાનંદ

૧૦. મુક્તિની તમારી ખેવના એ વાત સાથે જોડાયેલી છે કે તમે બીજાની મુક્તિનો આદર કરો.

— જવાહરલાલ નહેરુ

૧૧. મુક્તિ અને જવાબદારી જોડિયા ભાઈઓ છે. જેટલી વધારે જવાબદારી લેવા તમે તૈયાર રહો છો તેટલી વધુ મુક્તિના તમે હક્કદાર બનો છો.

— સ્વામી રામ

૧૨. મુક્તિ એ લોકશાહીની જડ છે, કલા અને સંસ્કૃતિની પ્રેરણા છે, બધી જ પ્રગતિ પાછળનું વિશાળ બળ છે. મનુષ્યના સ્વભાવના વિચારોમાંથી તેના મૂલ્યનો જન્મ થયો છે અને એ અત્યંત જરૂરી છે કે આપણી શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિના બધાં જ ક્ષેત્રમાં તેનું સ્થાન હોવું જોઈએ.

— કે. જી. સૈયીદ્દીન

૧૩. મનુષ્યો પર મુક્તિ લાદી ન શકાય. તેઓને ન ગમતા કે અણગમો ધરાવતા નિયમો તેઓને પાળવા માટે દબાણ કરવામાં આવે તો તેઓ મુક્ત નથી જ નથી.

— હેરોલ્ડ લાસ્કી

૧૪. જો કોઈ વ્યક્તિ તેની મુક્તિને ડહાપણભરી રીતે અને યોગ્ય રીતે વાપરે તો પછી તેને કોઈ મર્યાદાઓ, બંધનો અથવા નિયમો લાગુ પાડી શકાતાં નથી. મર્યાદાઓ અને મનાઈઓની ત્યારે જ જરૂર પડે છે જ્યારે વ્યક્તિ મુક્તિનો દુરુપયોગ કરે છે.

— એરિક હોફર

૧૫. માનવીની મુક્તિમાં વધારો કે ઘટાડો ત્યારે જ કરવાનો આવે છે જ્યારે તે તેનો દુરુપયોગ કરે છે. બીજાઓને નુકસાન થાય તેવી રીતે મુક્તિનો દુરુપયોગ કરવો, એ મુક્તિમાં કાપ મૂકવાની નોબત લાવી દે છે જ્યારે બધાને લાભ થાય તેવી રીતે મુક્તિનો ઉપયોગ મુક્તિની લહાણી કરે છે.

— સી. એ. બારટોલ

૧૬. મુક્તિ એટલે મુક્ત અને ખુલ્લા દિલનું હાસ્ય.

— હેરી એશમોર

૧૭. મુક્તિ એ મનુષ્યની મહામૂલી ખેવના છે પરંતુ તે વિનામૂલ્યે મળતી નથી. તેને ડહાપણભરી રીતે વાપરી અને બધાને લાભ થાય તેવી રચનાત્મક રીતે ઉપયોગ કરી તેનું મૂલ્ય આપણે ચૂકવવું પડે છે. જો

આમ કરવામાં નિષ્ફળ જઈએ છીએ તો મુક્તિ આપણી પાસેથી છીનવાઈ જાય છે.

— રવીન્દ્રનાથ ટાગોર

મહાન ગુરુ "ઓશો"ના મુક્તિ વિશેના થોડાં રત્નો

૧. મુક્તિ એટલે એ શક્તિ કે જ્યારે 'હા' કહેવાની હોય ત્યારે આપણે 'હા' કહી શકીએ અને 'ના' કહેવાની હોય ત્યારે 'ના' કહી શકીએ અને જ્યારે કશું ન હોય ત્યારે મૌન રહી શકીએ. જ્યારે વ્યક્તિ પાસે આ ત્રણે વિકલ્પો વાપરવાની શક્તિ હોય ત્યારે તે મુક્ત હોય છે.

૨. જે તમને સાચું શું અને ખોટું શું એ બેમાંથી પસંદગી કરવાની છૂટ આપે તેને મુક્તિ કહેવાય. જો ફક્ત સાચું શું તે જ પસંદ કરવાની તમને મુક્તિ મળી હોય તો તમે મુક્ત નથી.

૩. ફક્ત મુક્તિનો જ તમે દુરુપયોગ કરી શકો છો, ગુલામીનો નહીં. ગુલામને સાચું કે ખોટું, સારું કે ખરાબ કરવાની કોઈ પસંદગી હોતી નથી એ તો પશુ જેવો હોય છે. જેના પર કોઈ જવાબદારી લાદી શકાતી નથી.

૪. મુક્તિ તમને એ મહાન તક આપે છે જે દ્વારા તમે પશુથી પણ બદતર બની શકો છો યા તો દેવતાઓથી પણ ઉચ્ચ બની શકો છો. મુક્તિ બંને દ્વારો તમારા માટે ખુલ્લાં રાખે છે.

૫. મુક્તિ એ સર્વોચ્ચ મૂલ્ય ધરાવતી વસ્તુ છે. તેનાથી ઉપર કશું જ નથી. જો મને મુક્તિ અને પ્રેમ બેમાંથી એકની પસંદગી કરવાનું કહે તો હું મુક્તિને પસંદ કરું.

૬ જે ક્ષણે તમને જ્ઞાન લાધે કે તમારા જીવન માટે તમે અને ફક્ત તમે જ સંપૂર્ણપણે જવાબદાર છો તે જ ક્ષણે તમે આ વિશ્વના સૌથી વધુ મુક્ત માનવી બની જાઓ છો.

૭. મુક્તિનાં ધોરણ હોય છે. જે કોઈ વાત કે વસ્તુ તમને મુક્તિની લાગણીનો અનુભવ કરાવે તે સાચું અને જે તમારી મુક્તિને હણી લે તે ખોટું.

૮. ફક્ત ગુલામને જ જેલમાં ધકેલી શકાય છે. મુક્ત માનવીને જેલના સળિયા પાછળ કેદ કરી શકાતો નથી. તે તો જેલમાં પણ મુક્ત પંખીની જેમ જીવી જશે.

૯. જેનામાં ચેતના નથી તે મનુષ્ય મુક્ત રહી શકતો નથી. મુક્તિ તો ચેતનાની પાછળ પાછળ આવતી વસ્તુ છે. ચેતન વગરનો મનુષ્ય તો

મશીન, રૉબોટની જેમ અસ્તિત્વ ધરાવતો હોય છે જે ક્યારેય મુક્ત હોતો નથી.

૧૦. મુક્તિ એટલે એ હિંમત જ્યારે વ્યક્તિ અજાણી જગ્યાએ જવા કદમ ઉઠાવી શકે છે, તેને ખબર પણ નથી હોતી કે એ જગ્યા ક્યાં લઈ જશે, હવે પછીની ક્ષણે શું થશે? ફક્ત મુક્તિ દ્વારા મળેલી હિંમત જ તેને દોરી જાય છે.

૧૧. મુક્તિ એટલે પાર વિનાની જવાબદારી. તમે તે સમયે તમારા પર જ નિર્ભર હો છો અને સાવ એકલા હોવ છો.



વાચકની નોંધ